

# **Здоровый образ жизни**

## **Классный час**

Учитель начальных классов:  
Маринцева Н.А.

- ВСТУПЛЕНИЕ
- ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
- БЕЗВРЕДНОГО ТАБАКА-НЕТ!
- АЛКОГОЛЬ-ЭТО ЯД!
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**ПЛАН КЛАССНОГО ЧАСА**

- Формирование отрицательного отношения к курению и употреблению алкоголя
- Помочь осознать масштабы вреда курения и алкоголя для здоровья человека

**Цели и задачи**

*«Трудно себе представить то  
благотворное изменение, которое  
произошло бы во всей жизни людской,  
если бы люди перестали одурманивать  
и отравлять себя водкой, вином,  
табаком и опиумом»*

Л.Н.Толстой

**Эпиграф урока**

- Табак- родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображением курящих людей, до открытия Колумба о табаке в Старом Свете не знали. История приобщения европейцев к курению началась так.

## **История появления табака**

12 октября 1492 г. Матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

В числе подарков, преподнесённых Колумбу местными жителями, были сушёные листья растения «петум». Аборигены курили эти подсушенные листья.

- Такой притягательной оказалась сила табака! В 1493-1496 гг. семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние Европейские страны. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1565 г. Через Архангельск. В России в царствование Михаила Фёдоровича попавшийся на курении наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз- отрезанием носа и ушей.

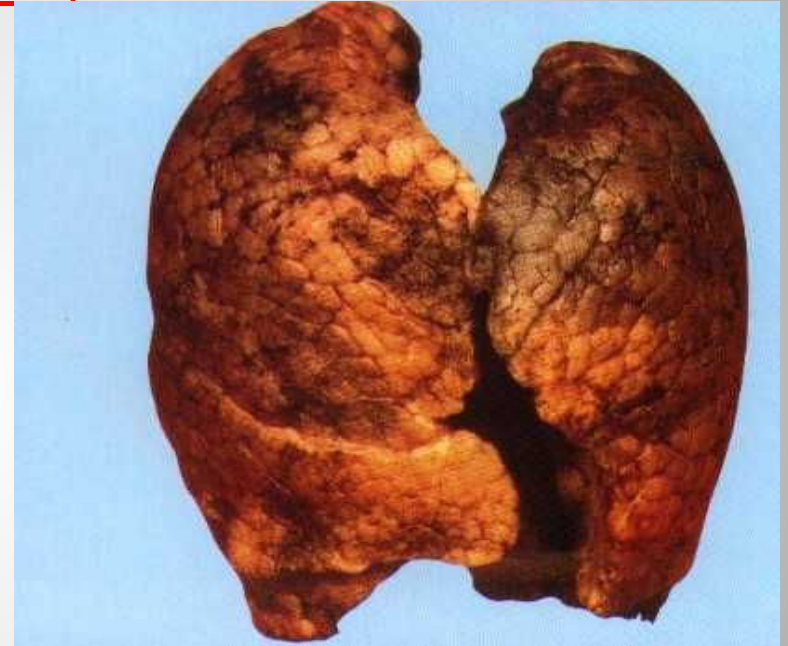
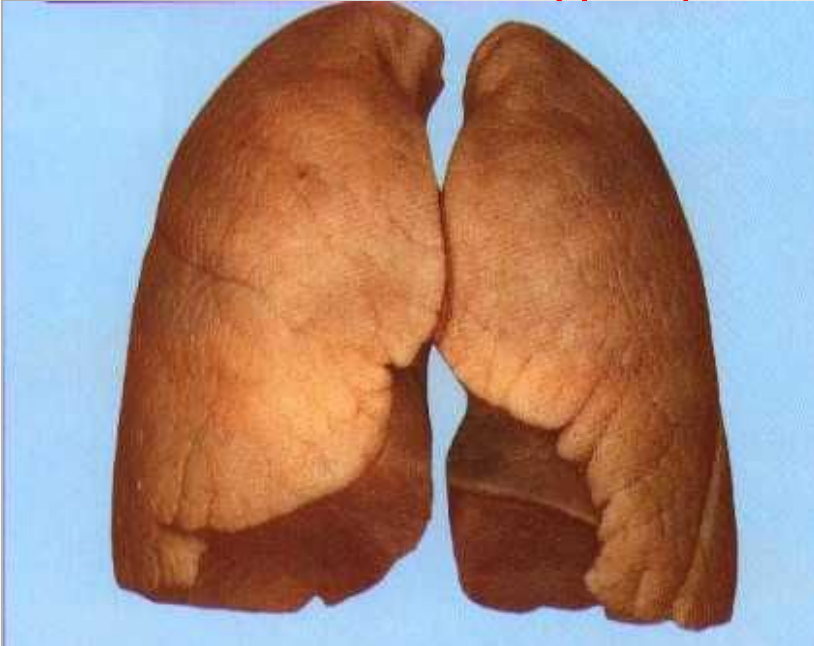
- В течение нескольких лет учёные проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

**Исследования вреда табака**



	<b>Болезни</b>	<b>Курящие</b>	<b>Некурящие</b>
1.	Нервные	14%	1%
2.	Понижение слуха	13%	1%
3.	Плохое физическое состояние	12%	2%
4.	Плохое умственное состояние	18%	1%
5.	Нечистоплотны	12%	1%
6.	Медленно соображают	19%	3%

- Чтобы наглядно убедиться в том, что **курение наносит огромный вред здоровью**, предлагаю вам обратить на рисунки, показывающие разницу между легкими некурящего и курящего человека.



Это легкие некурящего человека.

А это легкие

курящего человека.



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ  
Smoking kills

Тебе дан разум, царь природы

Так откажись от глупой моды!

**МОРАЛЬ**

Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я не курю**

И вам не советую

В наших силах сделать курение "не модным"

**Жизнь и так коротка**

Если ты не куришь, вставь эту картинку к себе в анкету

- Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
- Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начнут с того, что больному предлагают прекратить курение.
- Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.
- Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.



- В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.
- Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.
- Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.
- Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.
- Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

Алкоголь- наркотик , подрывающий здоровье человека. От него гибнут сотни тысяч и миллионы людей в самом цветущем возрасте. Страдают от алкоголя подростки, из которых мало кто знает об алкоголе правду.

**Алкоголь- яд!**

- Алкоголь- наркотик, подрывающий здоровье населения.
- Для алкоголя не существует безвредных доз.
- Алкоголь не может служить лечебным средством.
- Алкоголь поражает такие жизненно важные органы как желудок и печень.

**Правда об алкоголе!**



**Не пей!**



*«Из всех пороков, пьянство более других  
несовместимо с величием духа»*

Вальтер Скотт

**Заключение**

У человека в жизни есть  
Привычек много, их не счесть,  
Но если ты ленивым будешь,  
Привычек вредных не забудешь.  
Дружи со спортом и зарядкой,  
С чётким и правильным распорядком,  
Здоровый образ не забудь  
И в жизни будет светлым путь!