
Классный час Тема: "Курить или не курить"

Цели:

- проанализировать предрасположенность к курению у учащихся класса;
- познакомить учащихся с данными статистики и тем, какой вред здоровью может принести курение;
- пропаганда здорового образа жизни.



Результаты диагностики предрасположенности к курения учащихся 8«Б» класса

- Из 19 человек, ответивших на вопросы,
- У 16 учащихся - нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется (80%)
- 3 учащихся - нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае (15%)
- Положительное отношение к курению – не выявлено

Статистика

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
- если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними.

В дыме табака содержится более 80 ядовитых веществ:

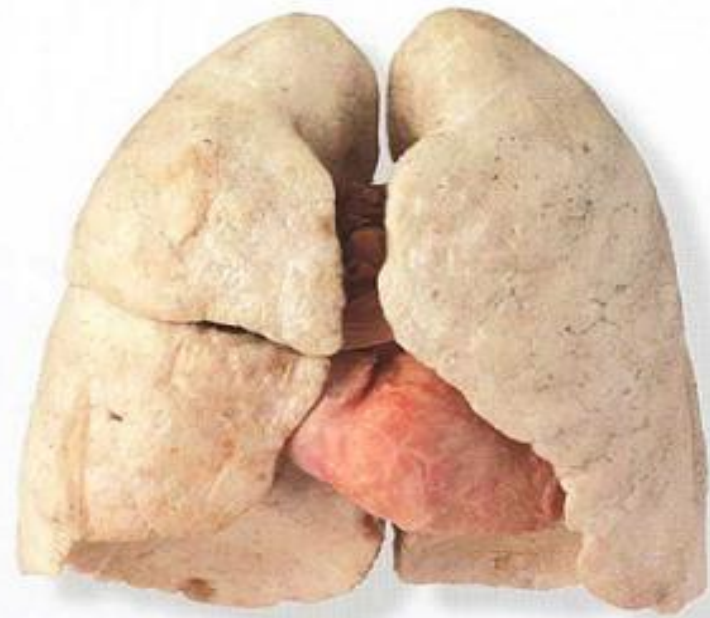


Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



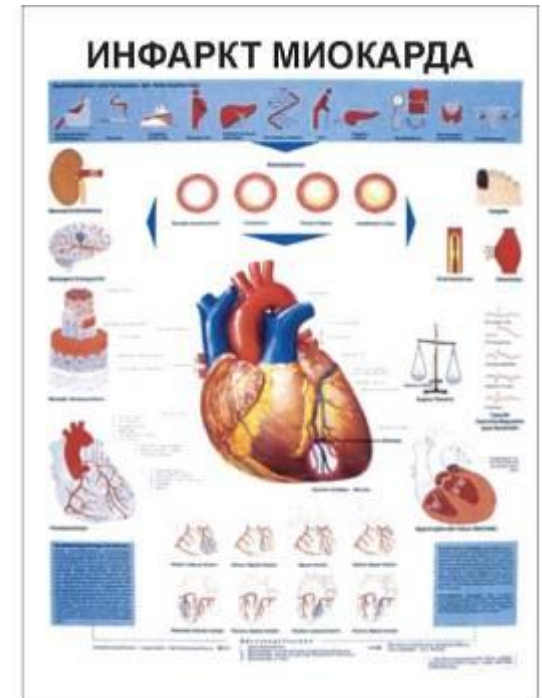
Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

Повреждённое сердце курильщика



Сердечно-сосудистые заболевания



Государственная политика и правильная реклама



ВИКТОРИНА

Об истории табака и
вреде курения»

1. Родина табака.

- А) Южная Африка
- Б) Южная Америка
- В) Южный полюс



Проверь ответ



2. Когда Колумб в **1492** году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли...

- А) сигаро
- Б) папирус
- В) самокруто



Проверь ответ



3. Кто обнаружил в табаке никотин?

- А) Жан Жак Руссо
- Б) Жан Поль Бельмондо
- В) Жан Нико



Проверь ответ



4. В какой стране табак в **16** веке был объявлен «забавой дьявола»?

- А) Испания
- Б) Италия
- В) Бразилия



Проверь ответ



5. Большие дозы никотина действуют подобно яду...

- А) мышьяку
- Б) кураре
- В) синильной кислоте



Проверь ответ



6. Самый популярный способ употребления табака в США до **19** века.

- А) курение
- Б) нюхание
- В) жевание



Проверь ответ



7. В **1934** году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое "Победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив
ПО...

- А) 40 папирос
- Б) 60 папирос
- В) 80 папирос



Проверь ответ



8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

- А) тех, кто находится в обществе курящих
- Б) тех, которых заставляют курить принудительно
- В) тех, кто курит в тюрьме



Проверь ответ



9. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

- А) в XVI в. испанцами из Америки
- Б) в XVII в. китайцами
- В) в XVIII в. англичанами из Индии



Проверь ответ



10. Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?

- А) сигареты с фильтром
- Б) сигареты с низким содержанием никотина
- В) нет



Проверь ответ



11. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

- А) 20-30
- Б) 200-300
- В) свыше 4000



Проверь ответ



12. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

А) не более 20%

Б) 40%

В) 100%



Проверь ответ



13. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- А) аллергия
- Б) рак легкого
- В) гастрит



Проверь ответ



14. Сколько микрочастиц сажи содержится в **1 см³** табачного дыма?

А) до 3 000 000

Б) до 10 000

В) до 1000



Проверь ответ



15. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- А) курить никогда не было модно
- Б) курить модно
- В) мода на курение прошла

Проверь ответ



16. Что такое пассивное курение?

- А) нахождение в помещении, где курят
- Б) когда куришь за компанию
- В) когда активно не затягиваешься сигаретой



Проверь ответ



17. Что вреднее?

- А) дым от сигареты
- Б) дым от газовой горелки
- В) выхлопные газы



Проверь ответ



18. Какие профессии менее доступны для курящих?

- А) спортсмен-профессионал
- Б) токарь
- В) врач



Проверь ответ



19. При каком царе табак появился в России?

- А) при Иване Грозном
- Б) при Петре I
- В) при Екатерине II

Проверь ответ



20. Какой русский царь ввел запрет на курение

- А) Алексей Михайлович
- Б) Петр I
- В) Екатерина II



Проверь ответ



21. Какое основное действие угарного газа?

- А) образование карбоксигемоглобина
- Б) вызывает кашель
- В) влияет на работу печени



Проверь ответ



22. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

- А) 10%
- Б) 30%
- В) более 50 %



Проверь ответ



-
- *Умение справляться со стрессом.*
 - *Собственное усвоение хороших привычек.*
 - *Правильное питание.*
 - *Защита окружающей среды.*



Табак завоевывает мир

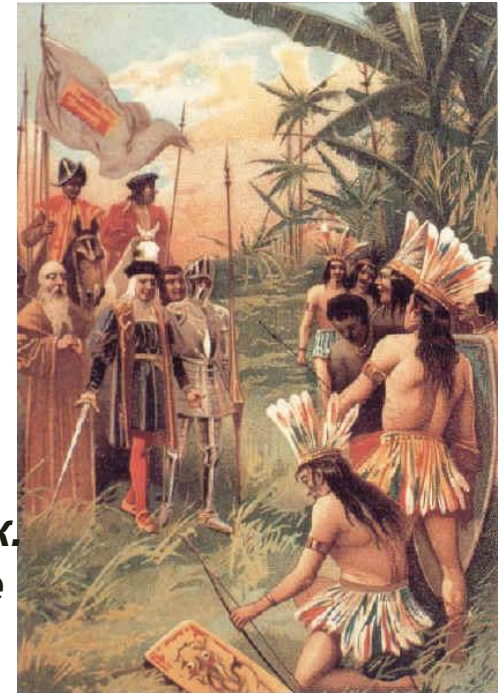
Курение как таковое (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) ведет свой отсчет с незапамятных времен.

Слово "табак", возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских

NICOTIANA TABACUM, L.

матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения.

Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и несмотря на запреты Инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак. Первыми "распространителями" табака, кроме матросов, были торговцы, монахи и политические деятели.



В середине XVI в. табак распространяется по Западной Европе и Турции, где великолепно ассимилируется и дает отличные урожаи. В XVII в. он проникает в Японию, Китай и другие страны Азии. К концу XVIII в. в мире уже нет ни одной страны, где бы он не «присутствовал».



В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название "никотиана" в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В ряде стран, например в Италии, табак был объявлен "забавой дьявола". А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.



В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

При Алексее Михайловиче в специальном "Уложении" от 1649 года было "велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено".



Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создавалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения.



В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.

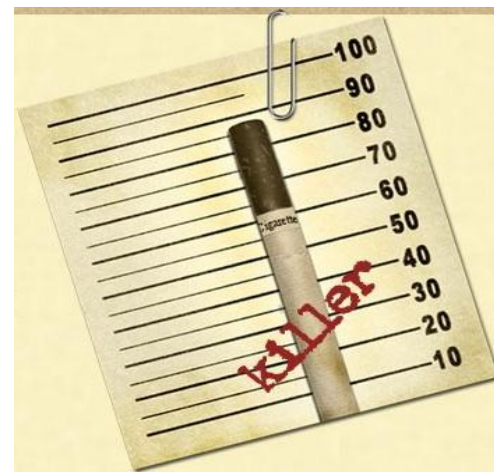
Век спустя после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.



В 1930-1940-е годы нацистская Германия впервые в истории человечества проводила крупномасштабную кампанию, целью которой было заставить немцев отказаться от курения. В частности, в Германии были введены запреты на курение в общественных местах и на рекламу табачных изделий.



В 1950-х появились первые научные публикации о вреде табака.



В 1960 году на пачках впервые появились предупреждения о вреде курения. И в это время начинаются первые антитабачные кампании, призывающие ввести запрет на рекламу табака. С 1971 г. реклама табака полностью удалена из телевизионного эфира США

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТЕ?



ЗАБОЛЕВАНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ

Регулярное курение вызывает наркотическую зависимость - никотиноманию, когда никотин включается в процессы обмена веществ и становится необходимым.

У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты.

Первую сигарету юные россияне пробуют в среднем в 12 лет. А в возрасте 16 -17 лет постоянно курят 45 % мальчиков и 16 % девушек.



В табаке насчитывается огромное количество химических веществ, которые оказывают вредное влияние на здоровье человека. Среди них никотин, анабазис, мышьяк, синильная кислота, окись углерода, эфирные масла и смола, радиоактивный полоний-210.

В процессе горения табака при температуре 600°C образуется более 4000 вреднейших для человека веществ. Утверждение о том, что большинство из них улавливается фильтром, далеко от истины, поскольку фильтр задерживает не более 20% содержащихся в табаке вредных веществ. Остальные попадают в организм.

Одна выкуренная сигарета средней крепости массой 20 грамм табака образует:

0,0012 г синильной кислоты

0,0012 г сероводорода

0,18 г никотина

0,64 г аммиака

Более 1 г табачного дегтя

Химический состав сигареты так называемая СМОЛА???

Химикаты позволили приблизить себестоимость сигарет почти к нулю (тысяча сигарет = 1 доллару США)

Акролеин, Алюминий, Аммиак, Аммоний, Ацетальдегид, Ацетон, Бензин, Бензол, Бутадиен, Бутан, Висмут, Гексамин, Гидразин, ДДД, ДДТ_{2,4}, Диметил фенол, Железо, Изопрен, Индол, Кадмий, Калий, Канцерогены, Карбазол Катехол (пирокатехин, пирокатехол) Металлы Марганец, Медь, Метан, Мочевина, Метанол, Мышьяк, Натрий, Нафтиламин, Никель, Никотин, Нитробензол, Нитрозамины, Нитрометан, Оксиды азота Пирен (бенз(а)пирен), Радиоактивные компоненты - полоний-210, свинец-210, калий-40, радий-226, радий-228, торий-228, Ртуть, Свинец, Свободные радикалы, Синильная кислота (цианистый водород), табачный дёготь, Стеариновая кислота, Сурьма, Толуол, Монооксид углерода, Уксусная кислота, Фенол (монооксибензол, карболовая кислота), Флюорен, Формальдегид, Хром, Цинк, Этилфенол



Никотин - поражение нервной системы, органов дыхания, пищеварения, чувств, кровеносной системы.

Мышьяк, синильная кислота - отравление всего организма.

Нервно-сердечные яды - болезни сердца и крови, нервно-психические заболевания.

Радиоактивный полоний-210 - болезни крови, раковые заболевания.

Канцерогенные смолы - раковые заболевания, болезни органов дыхания.

Угарный газ - нарушение дыхания, болезни сердца.

Стирол - нарушение деятельности органов чувств.

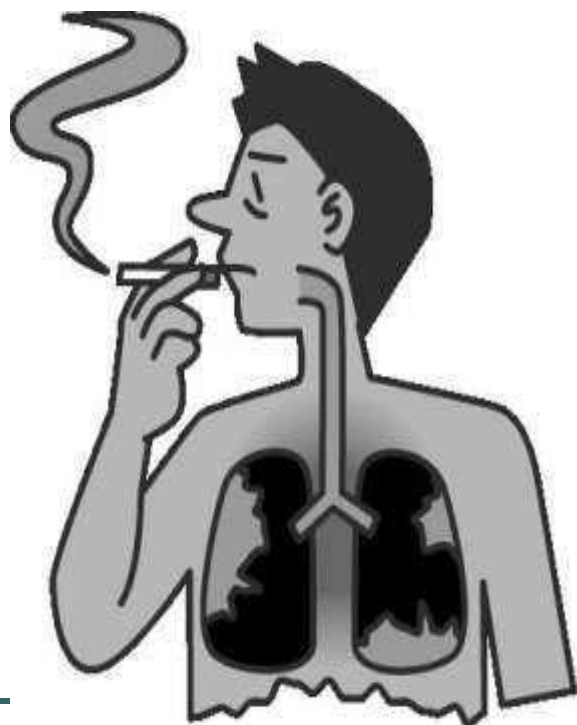
Вся эта "гадость" проходит через легкие человека, всасывается слизистыми оболочками в кровь, вызывает наркотическую зависимость.

That is what kills us...

Самым опасным веществом в табаке является никотин - это бесцветная маслянистая летучая жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. Отравление организма никотином может наступить при его попадании в кровь, желудочно-кишечный тракт, на слизистые оболочки и кожные покровы.

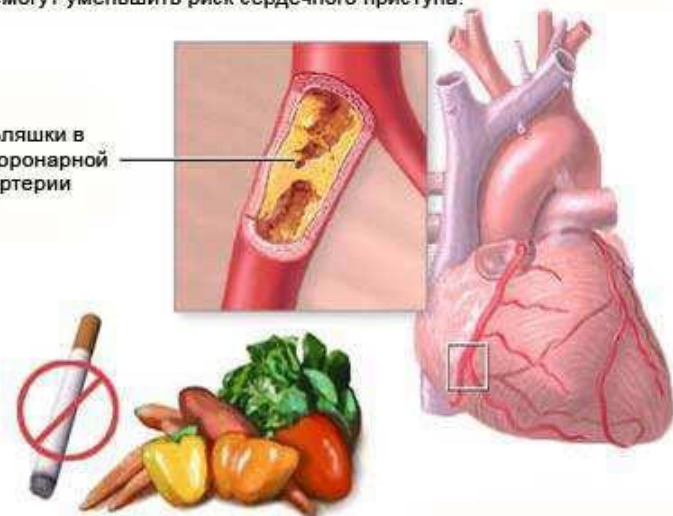
Табачный дым раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Это приводит к воспалению десен, образованию язвочек во рту, воспалению зева, возникновению ангины.

Курение способствует развитию различных заболеваний, особенно рака легких. Курящие школьники болеют раком легких в 12 раз чаще, чем люди, начавшие курить в 25 лет.



Отказ от курения, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

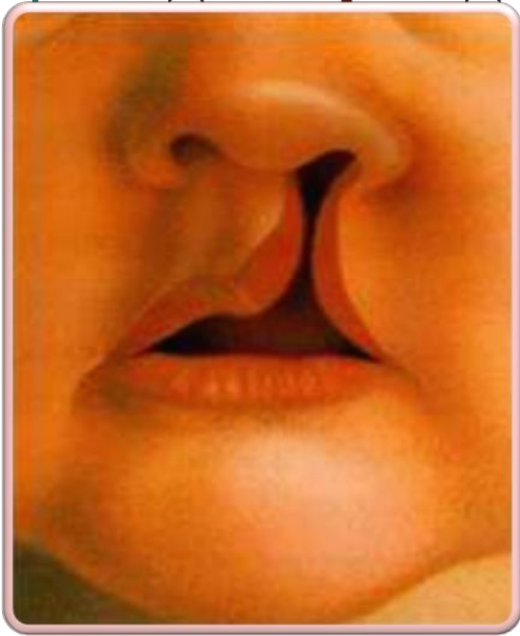
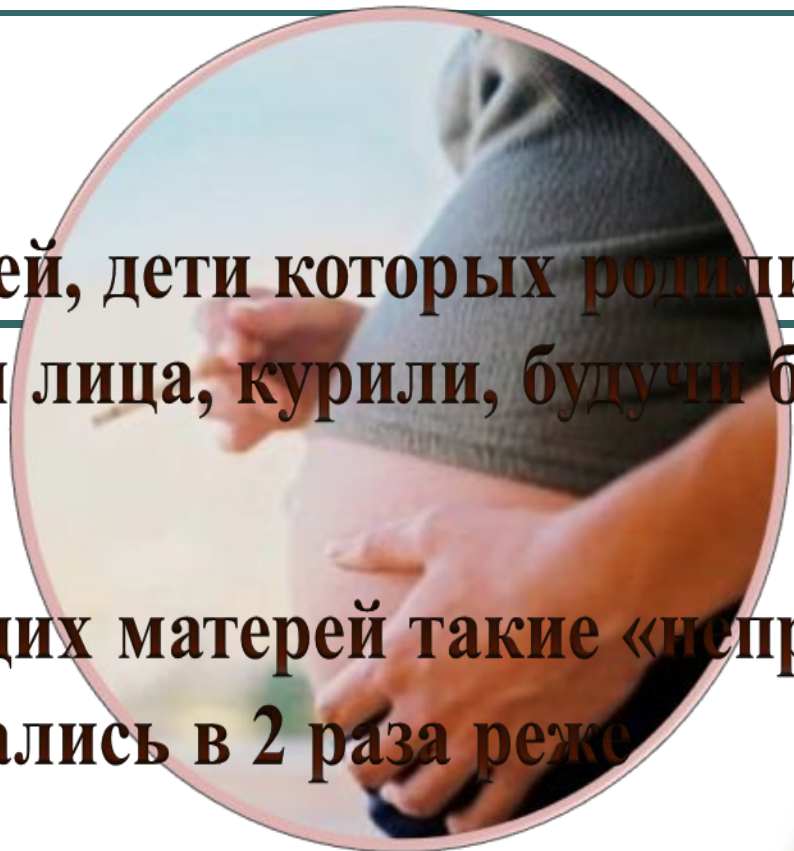
Бляшки в коронарной артерии



Табак особенно быстро и пагубно действует на организм девочек: у них "вянет кожа", утрачивается репродуктивная функция. Количество морщин у курящих в 5 раз больше, чем у некурящих. Курение делает внешний вид девушки мало привлекательным: появляется желтизна на зубах и губах, кожа приобретает сероватый оттенок, волосы тускнеют, появляется неприятный специфический запах изо рта, Курение является главной причиной

42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными.

У некурящих матерей такие «неправильные» дети рождались в 2 раза реже



Табак требует жертв ■

- Курение ускоряет старение кожи и увеличивает число морщин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают синтез ферментов, разрушающих коллаген — основной компонент здоровой кожи.



- Существует 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением:
- болезни бронхо-легочной системы на 92% ;
- рак губы, гортани, глотки – на 90%;
- облитерирующий эндартерит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей 95%;
- 72% рака поджелудочной железы
- 70% рака мочевого пузыря ;
- 25% ишемической болезни сердца .



Курение ускоряет рак

- Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей.



Облитерирующий эндартерит

- *Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей и инфаркту миокарда*



Рак груди

- «Ужасы курения». Рак груди.
Неужели это самое лучшее, что можно сделать с грудью? И этому вина - курение. "



Рак гортани

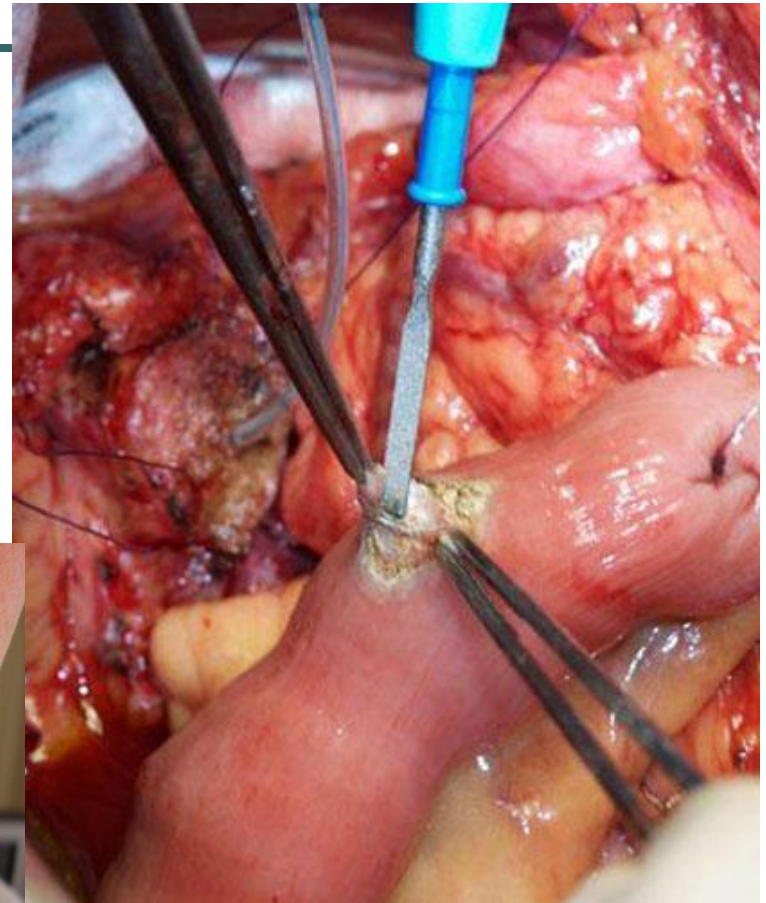
- А знаешь что такое рак гортани???



**Fumer peut
entraîner
une mort
lente et
douloureuse**

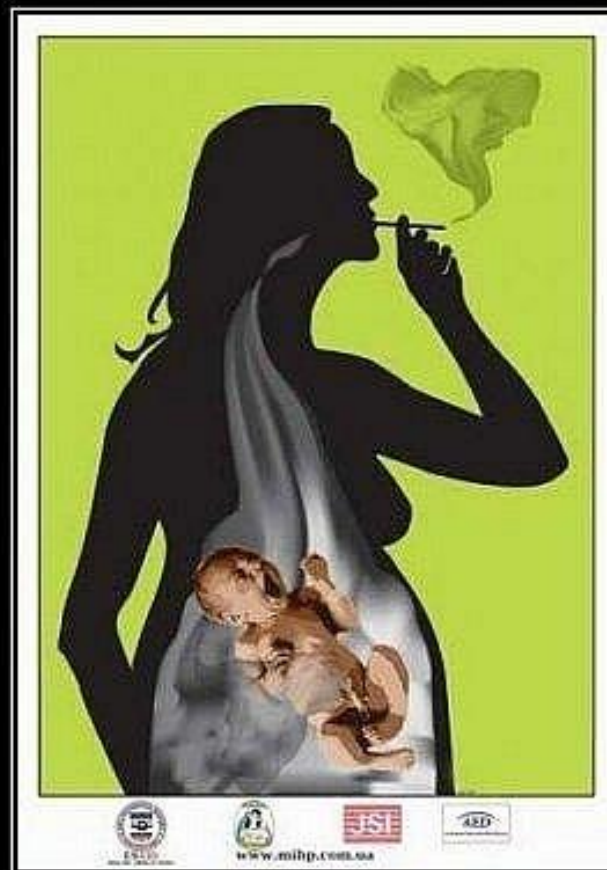
Рак поджелудочной железы и полости рта.

- Удаление опухоли.



Рассказ врача

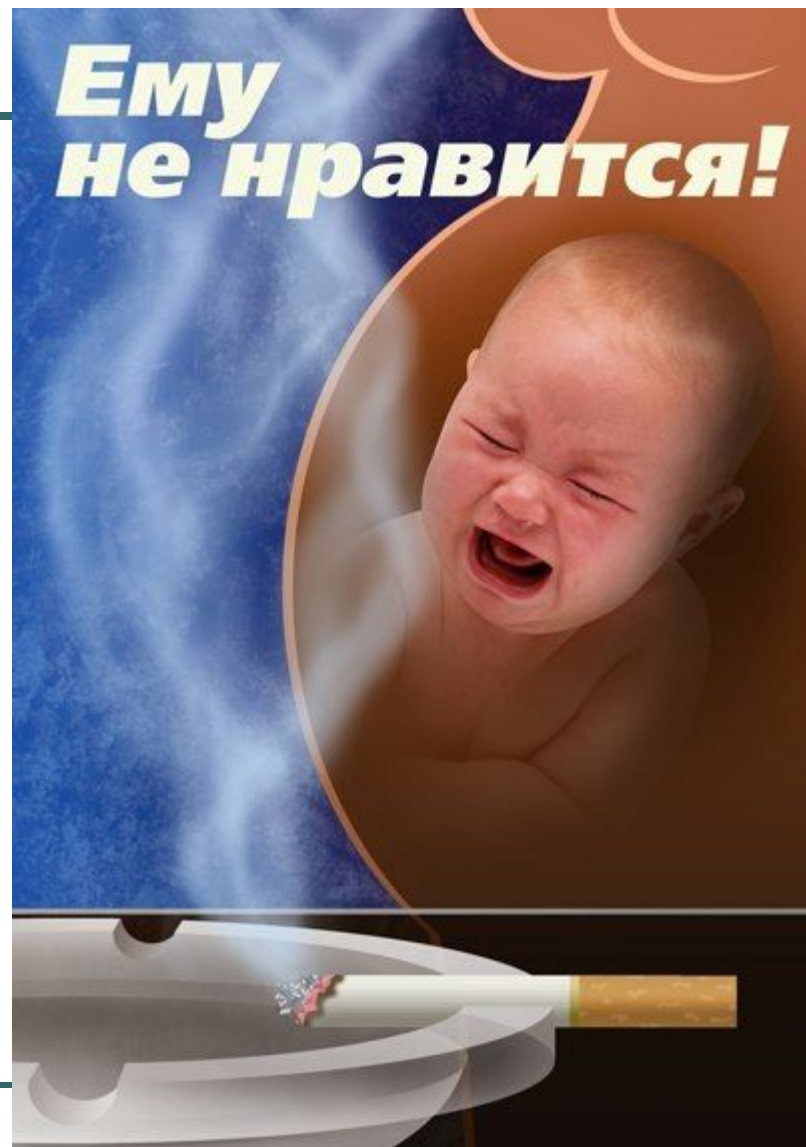
- *При вскрытии мешочка где находится младенец, выходит тяжелейший табачный дух как из пепельницы с окурками, околоплодные воды мутные, грязные, вонючие и в них синий полуживой ребенок, у него асфиксия -кислородное голодание.*



ВСЁ ЛУЧШЕЕ ДЕТЯМ!

Кого рожают курящие женщины?

- Курить во время просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабенькие дети: весят они мало, болеют часто. Ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом...



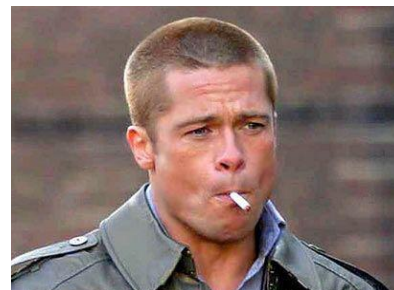
По числу курящих детей и подростков Россия занимает первое место

- К концу школы уже четверть подростков подсаживается на никотин.
- По статистике, 65% российских детей к 15 годам пробовали курить.



Пропаганда табака

Если кумир ребенка, актер или певец, появляется на экране телевизора с сигаретой, то шансы закурить у подростка повышаются в 19 раз.



Итог

- ◆ В среднем в России ежегодно рождается
- 1,35 миллиона человек.

- ◆ Умирает 2,20 миллиона человек, из них:
- ◆ около 750 тысяч человек – от причин, связанных с алкоголем;
- ◆ 350 тысяч человек – от причин, связанных с курением;
- ◆ 50-100 тысяч человек – от других наркотиков.
- ◆ Ежегодно 30–40 тысяч человек совершают самоубийства.
- ◆ Ежегодно 25–30 тысяч человек совершают убийства.
- ◆ Каждая пятая семейная пара – бесплодна.