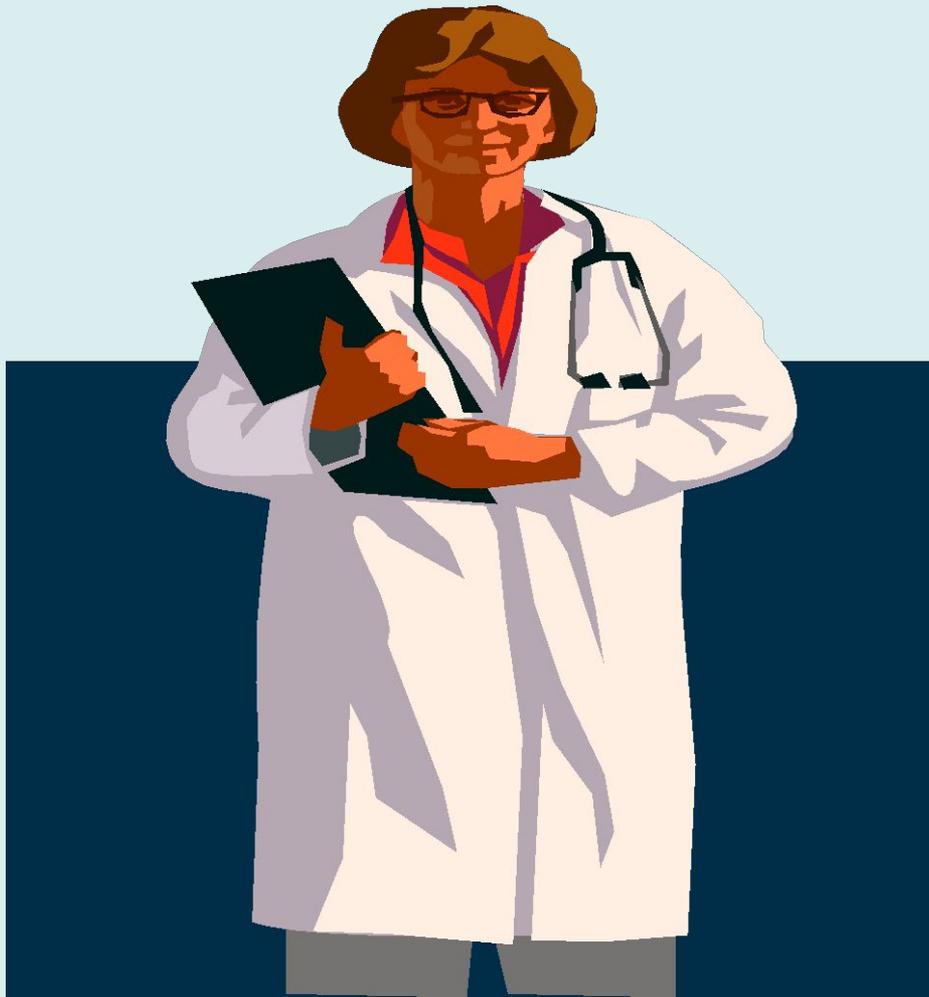


Классный час на тему: “Табак. Пассивное курение”.



*Презентация
подготовлена учителем
начальных классов
высшей категории
МОУ « СОШ № 8»
Хорошунец Н.Г.
Г. Магнитогорск*

Цель: объяснить детям, что табакокурение – болезнь, вызывающая сильные изменения в организме, вдыхание табачного дыма некурящими людьми также опасно и вредно.

Задачи:

- формировать привычку избегать табачного дыма;
- познакомить со знаками «Не курить» и «Место для курения».

Содержание

1. Статистика.
2. История распространения табака.
3. О вреде курения.
4. Никотин.
5. Влияние табачного дыма на организм.
6. Пассивное курение.
7. Математики подсчитали.
8. Пословицы.
9. Правила здорового образа жизни.

Статистика.

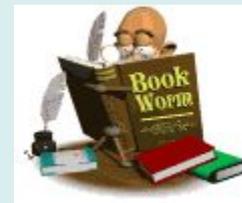
На основе данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60 % мужчин и 20 % женщин – жителей Земли – систематически курят, иначе 40 % взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.



Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка?

Обратимся к истории табака.

История курения



После открытия Америки Колумбом, табак попал в Европу. Первоначально табак использовался, как лекарственное средство. Его не курили, а нюхали или жевали.

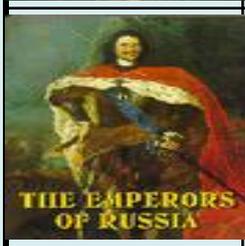


В России, при царе Михаиле Фёдоровиче, продажа и курение табака были под строгим запретом. Уличая кого-нибудь в курении первый раз, наказывали курящего 60 ударами палок по стопам. Если же наказанный продолжал курить, ему отрезали нос или уши.

После опустошительного пожара Москвы 1634 года курение было запрещено под страхом смерти.



При Алексее Михайловиче борьба с потребителями табака усилилась ещё больше. В специальном «Уложении» от 1649 года «было велено всех, у кого будет найдено богомерзское зелье, бить на козле кнутом пока не признаются, откуда получено». Частых торговцев табаком повелевалось пороть, резать им носы и ссылать в дальние города.



Петр 1 настоятельно стал внедрять табак на Руси: по царскому мнению, курение соответствовало принципам западной цивилизации.



НИКОТИН

Никотин относится к сильнейшим ядам растительного происхождения:



Пиявка, посаженная на кожу заядлого курильщика, погибает через 3 минуты.



Если к клюву голубя поднести ватку, смоченную никотином, то он погибает мгновенно.



Лошадь гибнет от 2 капель никотина, введенных внутривенно.



Человек погибает от 4 капель никотина (25 сигарет).

За счет каких заболеваний
сокращается жизнь людей?

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые
нации.*

О. де Бальзак

Влияние табачного дыма на органы дыхания

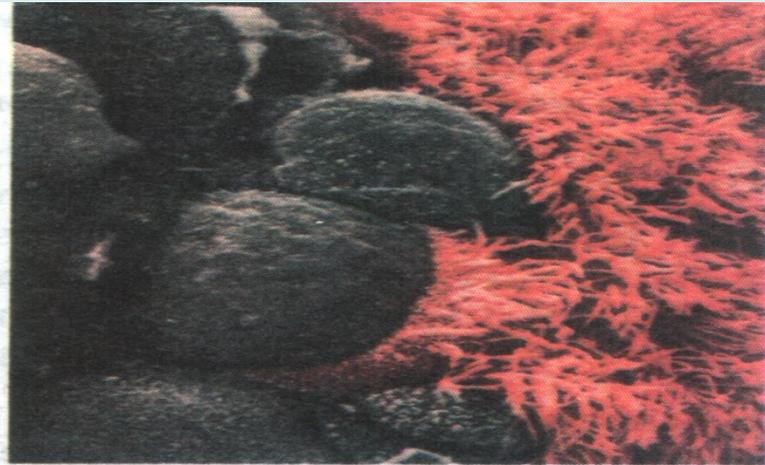


- Смолы, содержащиеся в табачном дыме, оседают на стенках альвеол, поэтому лёгкие курильщиков имеют грязно-бурый цвет.
- Ухудшается лёгочная вентиляция, что приводит к быстрой утомляемости и развитию одышки.

Влияние табачного дыма на органы дыхания



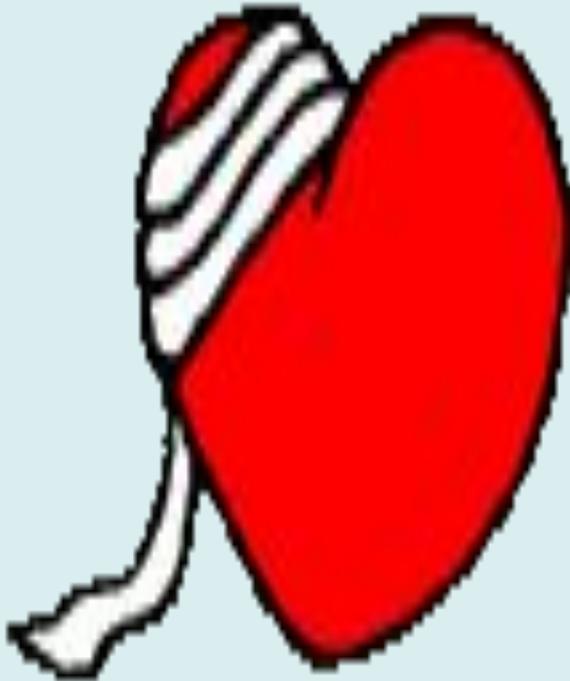
Поверхность легочных бронхов некурящего человека



Раковые клетки в бронхах курящего человека

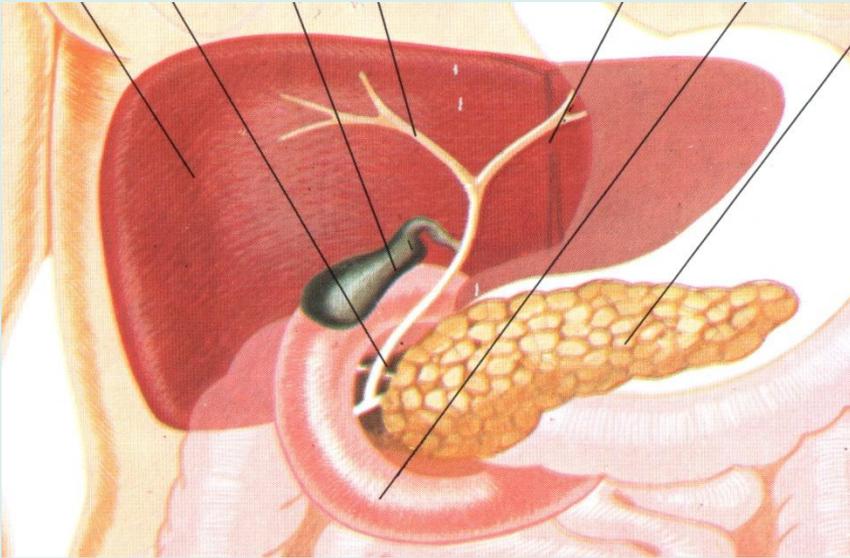
- Установлена связь между курением и частотой поражения раком гортани и трахеи.
- Разрушаются механизмы защиты лёгких, развивается «бронхит курильщика».

Влияние табачного дыма на сердечно – сосудистую систему



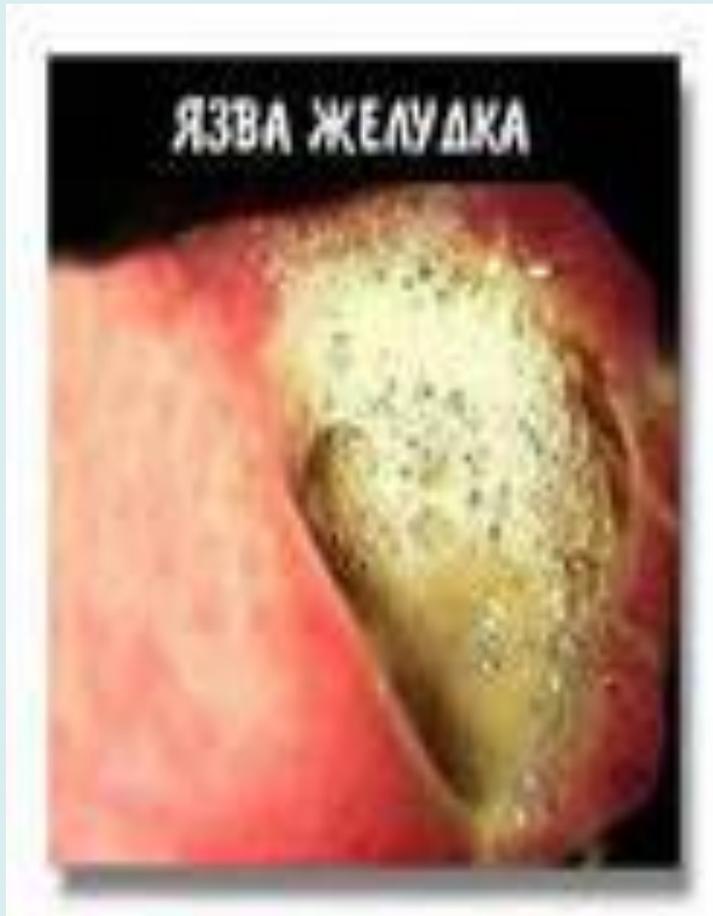
- У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше, чем у некурящих
- Усиливается отложение холестерина в стенках артерий сердца
- У курильщиков в 10-12 раз чаще встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт.

Влияние табачного дыма на пищеварительную систему



- У курящих людей изменяются клетки печени, они сморщиваются, а это смертельное заболевание – цирроз.

Влияние табачного дыма на пищеварительную систему



- Ингредиенты табачного дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок. Их количество достаточно, чтобы вызвать воспаление слизистой желудка. Поэтому у курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 10 раз чаще, чем у некурящих.

КУРИЛЬЩИКИ - РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЮДИ





МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ

- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин.
- Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек.
- Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.

Так почему же всё–таки люди курят табак?

Выбери:

- 1. Привычка.**
- 2. Не знают о вредных свойствах табака.**
- 3. Из любопытства.**
- 4. Подражают курящим.**
- 5. Не знают, что происходит в организме.**
- 6. Не задумываются о том, что курение может привести к смертельному заболеванию**

Пословицы.

Немного покурил, отдышку получил.

Будешь ты больным и старым, вдыхая
крепкий дым сигары.

Кто курению научится, из того спортсмен не получится.

Курение-привычка плохая, сердце, лёгкие, печень большая.

Проветривать комнату - и летом, и зимой.

Больше времени проводить в окружении зелёных друзей-растений.

Следить за своей осанкой.

Почаще быть в хорошем и радостном настроении.

Петь и весело смеяться.

Бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть в разные игры на воздухе.

А главное, никогда не пробовать курить!



Литература

- А. Пушкин «Красавице, которая нюхала табак»
- О.де Бальзак
- Марк Твен « Приключение Тома Сойера»
- С.Н.Вангородцев «Основы безопасности жизнедеятельности»
- Интернет - ресурсы

