

Классный час на тему: «Курение и здоровье»

ты еще не бросил КУРИТЬ?



тогда я иду к тебе...



"Нет табачному дыму!"

**Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем : «Нет!»**

О вреде курения

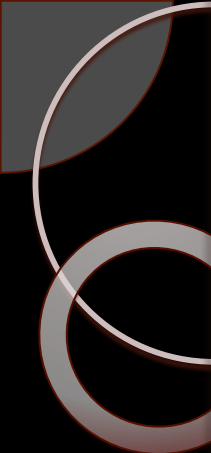
**Яд опасный проникает
С дымом в лёгкие твои,
Он здоровье поедает,
Сокращая жизни дни.**

**Пропаганда превозносит
Сигареты до небес,
И никто себя не спросит:
"А зачем нам этот бес?".**

**В жизни ветреной хватает
И без этого усад,
Но народ не понимает,
И курить он снова рад.**

**А курильщик был бы рад
Позабыть свою привычку,
Но коварен горький яд,
Он нашёл для нас отмычку!**



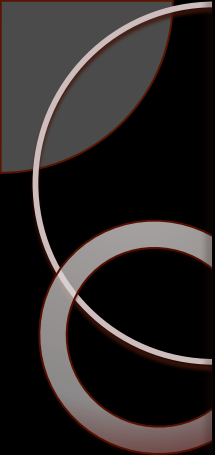


Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

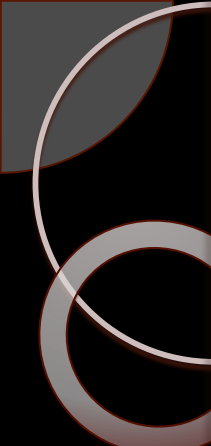
Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лёжа и др. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака.

Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку, последствия, которые возникают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам. Это связано с тем, что, попадая в организм, табак становится неотъемлемой частью обменных процессов организма. Организм начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Курение - это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.



S T — P



ТАБАК - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба в 1492 г., наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубочки, зажженных на конце. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум», которые они курили после подсушивания на солнце.

В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей. В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Курение - одна из вреднейших привычек.

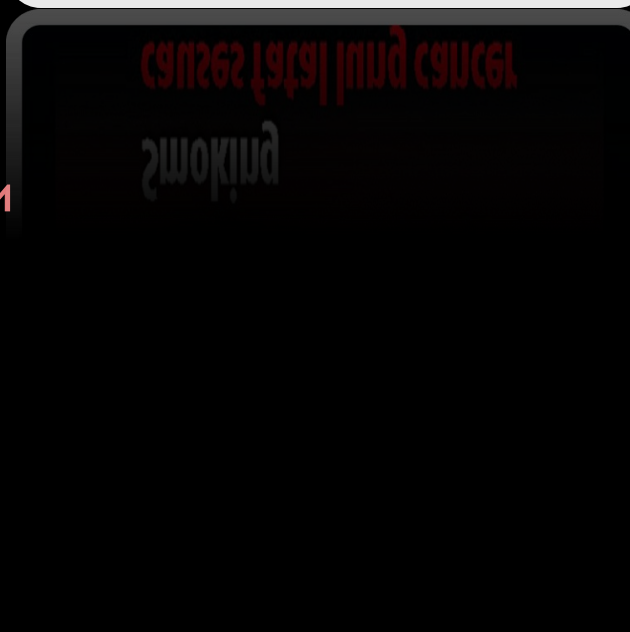
Учёными доказано, в чём вред курения - в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. (зачитать приложение: «Факты вреда курения»).

Как же воздействует курение на организм человека?

Органы дыхания.

Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания, компоненты, находящиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая её воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

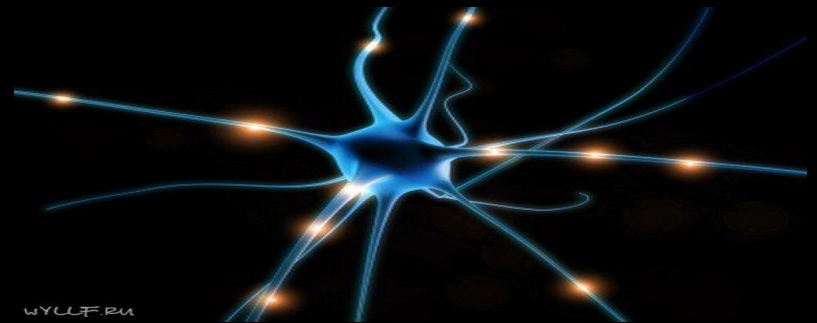
В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого, снижает их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие лёгких, значительно ослабевает дыхание



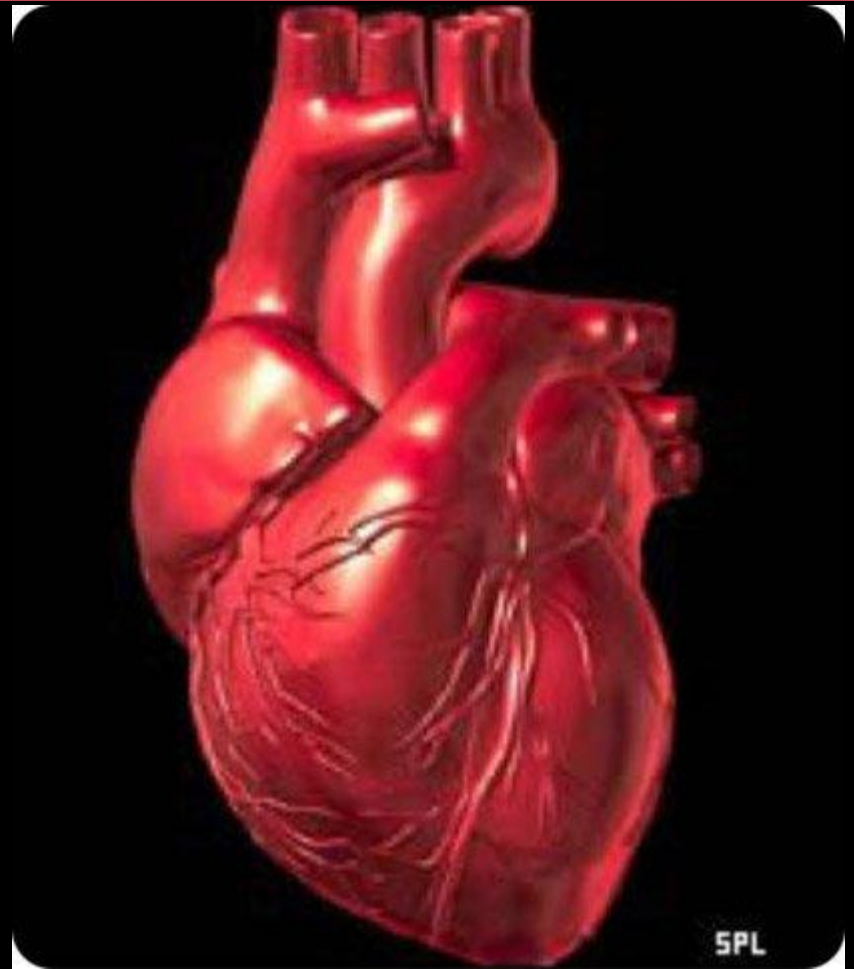
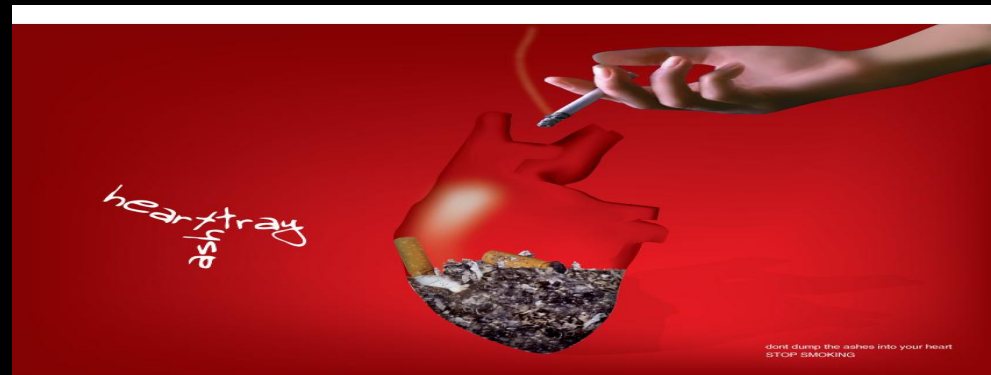
Нервная система. При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

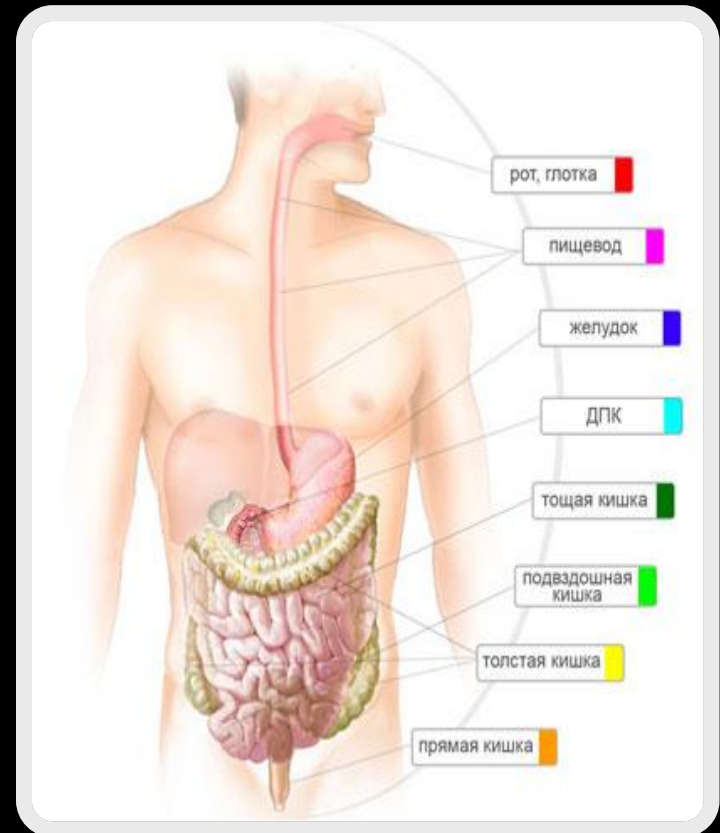


Сердце. Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжёлых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляются головная боль, отёки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.



Органы пищеварения.

Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость дёсен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.



- 
- Не кури! - говорят подростку.
 - А почему взрослые курят? Им можно? - спрашивает в свою очередь тот.

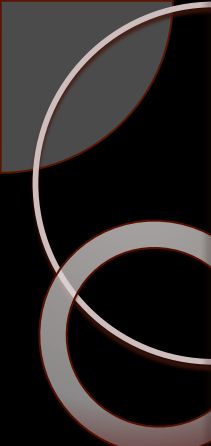
Вопрос резонный. Конечно, курящий взрослый человек и своему здоровью вредит, и дурной пример подаёт. Однако есть всё - таки различие между курящим взрослым и курящим ребёнком. Судите сами. В молодом неокрепшем организме многие жизненно важные центры и органы находятся ещё в процессе становления. Вот почему влияние табака на взрослый и на молодой организмы неодинаково - оно гораздо вреднее для молодого организма. По сравнению со взрослыми, организм ребёнка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ его организм менее защищён.

Курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Курящие ученики, в сравнении с некурящими, более нервны, рассеяны, чаще не успевают в учёбе.

**КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, РАЗ
ТАБАК ТАКОЙ
ВРЕДНЫЙ, ПОЧЕМУ ДО
СИХ ПОР ЛЮДИ ВСЕГО
МИРА НЕ
ДОГОВОРИЛИСЬ И НЕ
ЗАПРЕТИЛИ КУРЕНИЕ
РАЗ И НАВСЕГДА?**

Можно назвать несколько причин такого явления:

- курят до сих пор очень многие, в том числе те, от кого зависит принятие решения;
- выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;
- люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что «капля никотина убивает лошадь».



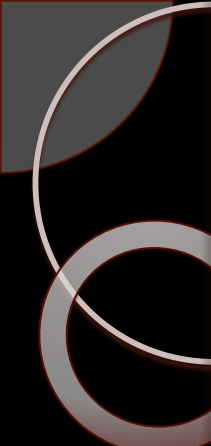
Последняя причина заслуживает того, чтобы о ней поговорить отдельно. Может быть, до сих пор основной ошибкой человечества в борьбе с табаком было то, что «борцы» всячески расписывали ужасы табакокурения, которые на самом деле в обычной жизни никто не видел.

Действительно 5-7 мг никотина - меньше одной капли - смертельная доза для человека.

Действительно капля никотина убивает лошадь.

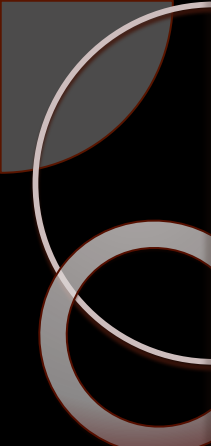
Однако, чтобы умереть, человек (или лошадь) должны проглотить эту дозу за один раз. Но на самом деле яд попадает в организм очень малыми дозами, от которых организм успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином обычно хроническое (постоянное), а не острое.

Представьте себе: каждый курильщик - это хронически отравленный человек.



Никотин - вещество, крайне вредно действующее на сердечно - сосудистую систему. Вероятность инфаркта у курящих в 12 раз выше, чем у некурящих. От дегтярных смол страдают лёгкие. Курильщики чаще болеют бронхитом и туберкулёзом лёгких, 95% всех случаев рака лёгких приходится на курильщиков. Курильщики чаще страдают язвой желудка. Среди больных этой болезнью курящие составляют 98%. Не все знают о том, что жертвой табака становятся почки и мочевой пузырь. Почки - орган выделения, и почти вся «грязная работа» по удалению из организма ядов приходится на их долю.

Никотин активно разрушает витамины, без которых человеческий организм не может нормально работать. Одна сигарета уносит 25 мг витамина С (столько витамина С содержится в одном апельсине). В табачном дыме содержатся так же цианиды, разрушающие витамины группы В. Содержание витамина В12 у курящих в 20 раз меньше, чем у некурящих



Если распространённость курева будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, то смертность от курения к середине XXI века будет ежегодно составлять 10 миллионов человек. Около половины этих смертей произойдёт в средней возрастной категории (40 - 60 лет). Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместном с президентом США Б. Клинтоном радиосообщении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моём горле и лёгких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы ещё нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

ИГРА



Вопросы:

- ✓ Какие привычки называются полезными?
- ✓ Какие привычки называются вредными?
- ✓ Как люди пристрастились к курению?
- ✓ Какой вред наносит курение организму?
- ✓ Что нужно делать, чтобы люди не курили?

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 1) противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего;
- 2) вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма;
- 3) органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания лёгких;

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- 1) орган, который больше всего страдает от курения;
- 2) орган, приобретающий жёлто-серый цвет от табачного дыма;
- 3) капли этого средства хватает для убийства лошади.



Ролевая игра

- В компании друзей тебе предлагают сигарету: «Мы уже все пробовали, ТОЛЬКО ТЫ - НОВИЧОК, и ПОНЯТИЕ не имеешь, что это такое!»
- Товарищ, которого ты уважаешь, видя, что ты расстроен, предлагает тебе закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас - успокоиться».

