

Саранский гуманитарно-технический колледж им. Абая
Кунанбаева

Классный час
«О вреде курения»

Подготовила: кл.рук. гр. ТОМО 9-16

Чемезова А.С.



Сарань, 2016

Классный час «О вреде курения»

Начинаешь курить, чтобы доказать что ты взрослый.

Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый.

Жорж Сименон

Цель: Формирование негативного отношения к курению и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- информировать подростков о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости;
- выяснить имеющиеся предрассудки и ложные представления о курении;
- выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению;
- научить подростка критическому осмыслению рекламы табачных изделий.

Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в I веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях.

В Европу табак попал вместе с испанскими путешественниками в XV веке и достаточно быстро завоевал популярность. Табаку приписывались необыкновенные свойства – считалось, что он целебен, что его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п. В Россию табак попал вместе с английскими купцами в 1585 году (XVI в.) через Архангельск и довольно быстро распространился и даже стал культивироваться на российской земле.

Однако нельзя сказать, что табак так беспрепятственно проникал повсюду. По религиозным (и экономическим) мотивам в ряде стран, например, в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомкам пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В 1604 году английский король Яков I опубликовал свой труд «О вреде табака». Это была первая популярная книга о вреде курения.

Кроме никотина в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем органов и органов.

Угарный газ – болезни сердца.

Синильная кислота – нарушение работы всего организма.

Стирол– нарушение слуха.

Нервно-сердечные яды – нервно-психические болезни.

Никотин:

– туберкулёз лёгких

– поражение зрения

– поражение нервной системы

– атеросклероз

– заболевания желудочно-кишечного тракта

Радиоактивный полоний:

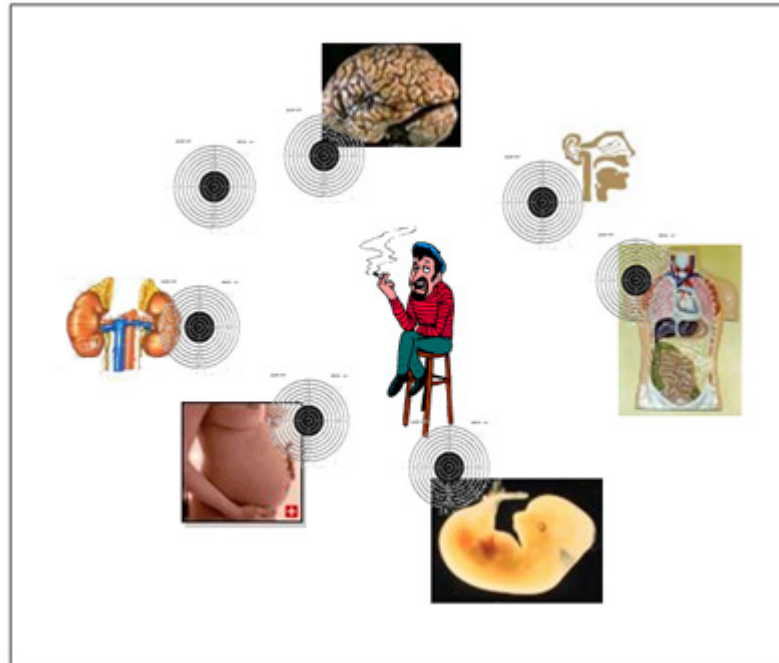
– рак лёгких

– болезни крови

Канцерогенные смолы – повреждение зубной эмали, воспаление слизистых оболочек рта.

Так как курение приводит к возникновению заболеваний, не имеющих определённой симптоматики и ясной клинической картины, курильщики уверены, что специфической болезни, возникающей только от курения, не существует. Тем не менее, если курильщик и не страдает бронхитом, туберкулёзом, раком лёгких, гипертонией и т.д., то всё равно его организм изнашивается и стареет значительно быстрее, чем организм некурящего человека.

Мишени табака



Мишень – носоглотка

В первую очередь курение вредно для полости рта, носоглотки, трахеи, бронхов, легких, т.к. туда попадает горячий дым, который резко отличается по температуре от вдыхаемого воздуха (до 300°). Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие.

Мишень – легкие

Легкие забиваются смолами. Как пчелы, окуранные дымом, перестают думать о полетах, так же и реснички бронхов делаются неподвижными и не способны защитить легкие от опасности. Помимо накопления черноты в легких, в них возникает огрубление мембран, через которые происходит газообмен. Финал – гнойные бронхиты с сумками гноя в стенках воздухоносных путей, наконец, рак легких.

Мишень – зубы

Табачный дым при курении попадает в ротовую полость. Происходит отложение зубного камня, развивается кариес зубов, кровоточивость десен.

Мишень – желудочно-кишечный тракт

Табачный дым при курении попадает в ротовую полость, а со слюной в желудок. Никотин оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Он играет немаловажную роль в патогенезе и течении различных заболеваний органов пищеварения.

Влияние табакокурения на желудок может проявляться следующими путями:

1) действие табачных ядов, главным образом никотина, на центральную нервную систему и через нее на иннервацию желудка;

- 2) непосредственное действие табачных ингредиентов на иннервацию желудка;
- 3) действие табачных ингредиентов на слизистую оболочку желудка при проглатывании их со слюной;
- 4) заболевания желудка вторичного характера вследствие попадания инфекции из полости рта при различных воспалительных заболеваниях табачного происхождения (гингивиты, стоматиты).

Мишень – сердце

Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

Развитию инфаркта миокарда (большой частью на фоне приступов стенокардии) способствуют, в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

Мишень – будущий ребенок

Влияет ли на здоровье будущего ребенка курение матери?

Когда беременная женщина курит, ее ребенок находится в наполненном дымом лоне. Он кашляет, давится, его сердце бьется чаще. С не достатком кислорода его развитие замедляется.

Если женщина перестанет курить не позже, чем на 4-м месяце беременности, то риск рождения больного ребёнка с низким весом, являющимся причиной детских болезней и смерти, уменьшится.

Известно, что подростки, рожденные у курящих матерей, более восприимчивы к болезням дыхательных путей, они ниже ростом и менее способны к учебе.

Может ли повлиять на здоровье ребенка пассивное курение будущей матери? Если мать вдыхает дым сигарет, ее ребенок получает столько же вредных веществ, как если бы он сам курил.

Мишень – головной мозг

Никотин обладает определенными свойствами, благодаря которым человек привыкает к табаку, он, прежде всего, оказывает стимулирующее действие на нервную систему, что выражается в увеличении скорости реакции, усилении концентрации внимания, повышения уровня бодрствования. Замечательные, казалось бы, эффекты. Есть у них только одно «но»: они искусственны, противоестественны. А это может означать только одно: организм будет пытаться погасить их. Это называется «нейроадаптация». Стимуляция извне – торможение изнутри. Вы не замечали, что курильщики похожи на неврастеников? Они «разбалтывают» свою нервную систему. Живут от сигареты до

сигареты. Курильщики готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего. Курильщики «астенизированы» (нервно истощены) больше, чем другие. По американской статистике, они не выходят на работу в среднем на 6,5 дня больше, чем некурящие.

Мишень – кожные покровы

При курении ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожных тканей, что вызывает дряблость кожи и возникновению морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет. Те же процессы, которые происходят в коже под влиянием курения, вызывая ее преждевременное старение, могут способствовать облысению.

Антитабачная викторина

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

Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?

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

Сколько веществ содержится в табачном дыме?

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

Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- А) не более 20%
- Б) 40%
- В) 100%

Как курение влияет на работу сердца?

- А) замедляет его работу

Б) заставляет учащенно биться

В) не влияет на его работу

Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

А) аллергия

Б) рак легкого

В) гастрит

Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

А) они повышаются

Б) они понижаются

В) не изменяются

Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см³ табачного дыма?

А) до 3 миллионов

Б) до 10 000

В) до 1000

Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

А) стаж не имеет значения

Б) чем больше куришь, тем сложнее бросить

В) чем больше куришь, тем легче бросить

Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

А) курить никогда не было модно

Б) курить модно

В) мода на курение прошла

Что такое пассивное курение?

А) нахождение в помещении, где курят

Б) когда куришь за компанию

В) когда активно не затягиваешься сигаретой

Что вреднее?

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

Какие профессии менее доступны для курящих?

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

При каком царе табак появился в России?

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

Какой русский царь ввел запрет на курение?

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

Как курение влияет на массу человека?

- А) снижает его
- Б) повышает
- В) не изменяет

Какое основное действие угарного газа?

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

На сколько лет рискует раньше умереть женщина, муж которой курит?

- А) на 4 года

Б) на 10 лет

В) на 15 лет

Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

А) 10%

Б) 30%

В) около 50 %

Много ли мужчин осуждает курение женщин?

А) 10-20%

Б) 40-60%

В) более 80%

Если человек начал курить в 15 лет, насколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

А) на 1-2 года

Б) на 5-6 лет

В) на 8 лет и более

Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

А) не менее 100 человек

Б) менее 200 человек

В) около 250 человек

Каков процент желающих бросить курить?

А) 25%

Б) 65%

В) 85%

Г) 100%

У кого наибольшая зависимость от табака?

А) у тех, кто начал курить до 20 лет

Б) у тех, кто начал курить после 20 лет

В) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить

Курить или не курить? На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, человек имеет право на свободу выбора. Но наша свобода заканчивается там, где начинаются права других людей. Поэтому о нас, некурящих, кроме нас самих заботится и государство. Во многих странах мира на улицах городов появляется социальная реклама, хотя ее значительно меньше, чем рекламы табачных изделий. 12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах. Но вы тоже можете помочь своим друзьям бороться с вредной привычкой.

В заключении мне хочется еще раз обратиться к словам нашего эпитафия: **«Начинаешь курить, чтобы доказать что ты взрослый. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый» (Жорж Сименон)**, и пожелать Вам быть достаточно взрослыми, чтобы не начинать курить.