

Мастер-класс по
основам безопасности жизнедеятельности
по теме:

Вредные привычки
и их влияние на здоровье.

Курение.

Цели урока:

- **познакомиться с ролью табака в жизни человека, выявить двойственную его роль (положительную и отрицательную);**
- **рассмотреть воздействие на организм веществ, содержащихся в сигарете.**

Девиз: «Чтобы сохранить здоровье, человек должен знать, как избежать привычек, наносящих ему вред».

План урока:

- «Безобидное занятие – курение».
- Исторические данные о табаке и табакокурении.
- Обман «целительного дыма».
- Горящая сигарета – уникальная «химическая фабрика».
- Правда о курении.

Происхождение слова:

Слово «курить» древнеславянского происхождения от корня «курь» означающее

«ДЫМ»,

«смрад»,

«чад».

«Безобидное занятие – курение».

**В Наставлениях к сохранению
здоровья, изданных в Англии в
1613 году было написано:
«Трубка табаку, выкуренная
натошак в сырое и дождливое
утро, составляет быстрое и
единственное лекарство от всех
болезней».**

Листья и семена табака были привезены из Америки в **1492 году** моряками экспедиции Христофора Колумба. Когда его корабль пристал к одному из островов неизвестного материка, матросы с изумлением наблюдали, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из тлеющих листьев какого-то растения. Существовало поверие, что дымом они отпугивали москитов. Испытывая одурманивающее действие табака, индейцы приписывали ему волшебные свойства.

Появление в России

В России табак появился при царе Иване Грозном. Курение преследовалось и властями и духовенством. Запрещалась продажа и употребление табака



свод законов, в которых говорилось, что
Вурганский царь табака следует наказывать
шестьюдесятью палочными ударами по
Федор Иванович да
«свод законов»
которые города
говорилось, что
курительщиков
табака следует
наказывать
шестьюдесятью
палочными
ударами по
подошвам ног. А
торговцам табак
«пороть ноздри»
резать носы и
ссылать в
дальние города.



**Лишь Пётр I,
который
пристрастил
к табаку в
Голландии,
снял запрет
на
табак.**



Эпидемия табакокурения.

В Европе курит половина населения,
в нашей стране 65%.

Многочисленные научные исследования доказали,
что из – за болезней , вызванных курением,
ежегодно в мире умирает 15-20% от общего
числа умерших или 3 млн. человек.

Горящая сигарета – это химическая фабрика, производящая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов.

- **Канцероген** – ракообразующий;
- **Коканцероген** – вещество, усиливающее воздействие канцерогена.



**Дым, образующийся при курении табака,
представляет собой сложную
газообразную смесь многих
ядовитых веществ, состоит из летучих,
крайне мелких размеров частиц.
В момент затяжки температура
на кончике сигареты
достигает 600-900°C.**



НИКОТИН.

- Уменьшает способность крови нести кислород к тканям в том числе и к сердцу. Сильный яд. Вызывает паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека: 0,5—1 мг/кг.
- В микродозах действует возбуждающе. При многократном употреблении микродоз (табакокурении) вызывает физическую и психическую зависимости.

Для человека смертельная доза никотина 50 мг. Эта доза содержится в 1 пачке сигарет. Никотин относится к группе *наркотиков*.

УГАРНЫЙ ГАЗ

- **Повышается кровяное давление, увеличивается риск сердечных приступов;**



снижает способность нести кислород к органам (в том числе и к мозгу. Гипоксия);
приводит к сужению коронарных сосудов и уменьшению притока крови к нашим органам.

ТАБАЧНЫЙ ДЕГОТЬ

Табачный деготь, в котором наиболее высока концентрация канцерогенных веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в легочных пузырьках, вызывая рак легкого.

Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Человек, который находится в течение часа в сильно накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70 % гадостей.



Практическая работа.



- **ВПХР –
войсковой
прибор
химической
разведки
предназначен
для обнаружения
отравляющих
веществ, в т.ч
синильной
кислоты.**

Заболевания и вредные вещества.

Заболевания:

- А. Повышение кровяного давления
- Б. Паралич нервной системы
- В. Раздражение слизистой оболочки рта, гортани
- Г. Рак легкого.
- Д. Гипоксия
- Е. Возникновение физической и психической зависимости

Вредные вещества:

1. Никотин
2. Угарный газ – CO_2
3. Аммиак - NH_3
4. Табачный деготь

Ответы:

А. Повышение кровяного давления – 2 (СО₂)

Б. Паралич нервной системы - 1 (никотин)

В. Раздражение слизистой оболочки рта, гортани – 3 (NH₃)

Г. Рак легкого - 4 (Табачный деготь)

Д. Гипоксия - 2 (СО₂)

Е. Возникновение физической и психической зависимости - 1 (Никотин)

Правда о курении.

Говорят:	На самом деле:
Большинство взрослых и подростков курит.	Половина взрослых мужчин и 8 из 10 женщин не курят. Среди подростков курит не более 50% юношей и 25% девушек.
Курение способствует похудению.	На самом деле многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы снижения веса – ограничение в еде, занятия спортом и т. д.
Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.	Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате умственная работоспособность снижается.

Говорят:	На самом деле:
Курить модно.	Сейчас курить не модно. Модно выглядеть спортивным, стройным, некурящим. 80% мужчин предпочитает некурящих женщин.
Курение успокаивает нервы.	Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета как «соска», его успокаивает.
Я всегда могу бросить курить.	75% из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.
Курение не так вредно, как говорят.	Медики считают, что курение - одна из причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения.

ВЫВОД:

- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение разрушает организм.
- Курение снижает физическую активность.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.



Советы тем, кто решил никогда не курить!

- старайтесь не бывать в компании, где «балуются» сигаретами;
- если вам предложили «попробовать», не стесняйтесь проявить самостоятельность и волю – вежливо откажитесь и не оставайтесь в помещении, где курят.
- если закурил кто-то из родителей - уйдите в другую комнату;
- старайтесь быть подальше от курящих,
Помните: всегда лучше не начинать того, от чего трудно будет избавиться!