

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЛАССНЫЙ ЧАС

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



Подготовил
педагог-психолог
МБОУ СОШ №44
Чернявская О.В.

Немного истории



Табак – это травянистое растение семейства паслёновых используется даже в декоративном садоводстве



Родина табака – тропическая Америка.

Табак в европейские страны завез в XV веке Христофор Колумб.

В Россию табак завезли иностранные купцы

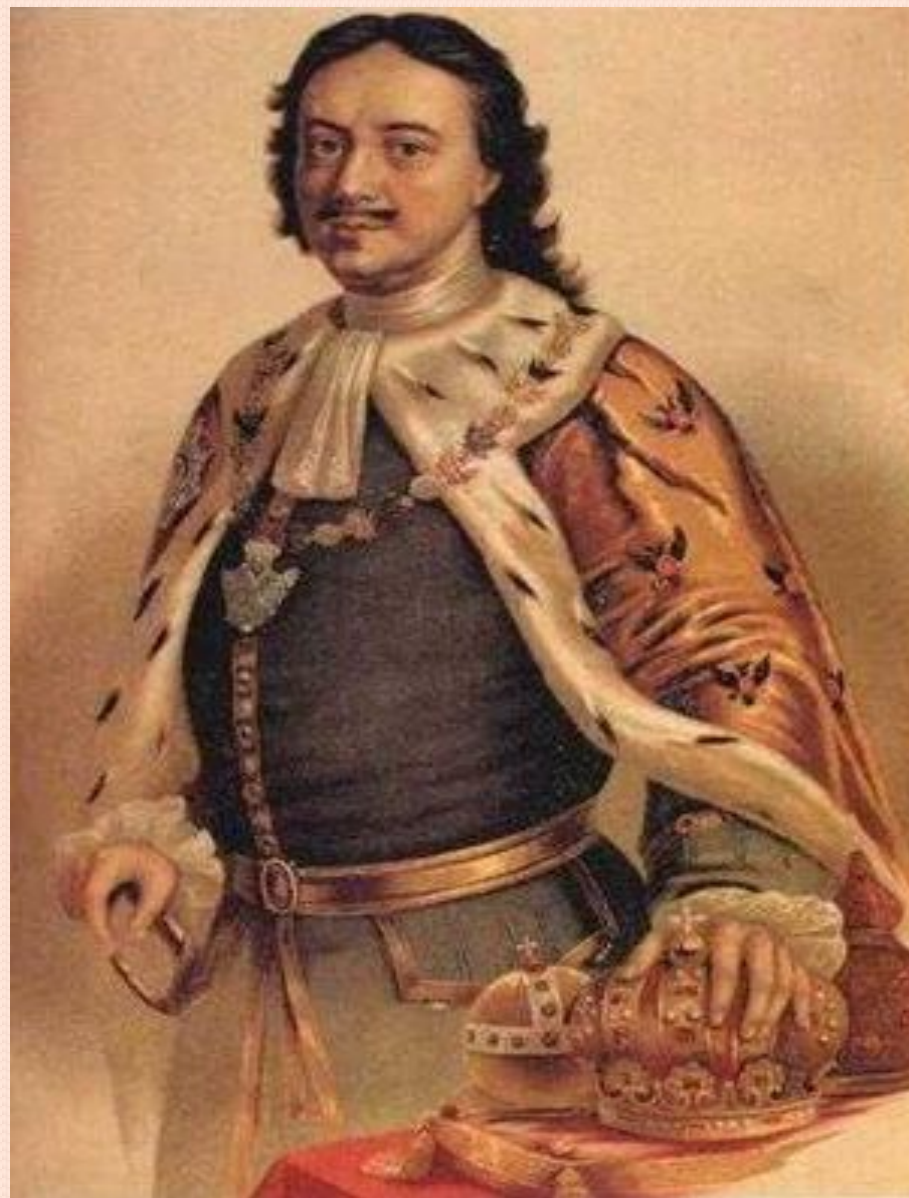




**В царствование царя
Михаила Федоровича
Романова уличенных
в курении в первый раз
наказывали 60 ударами
палок по стопам, во второй
раз – отрезанием носа
или ушей.**

**После пожара в Москве в
1634 году, причиной
которого было курение, оно
было запрещено под страхом
смертной казни.**

Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком.



Почему подростки начинают курить?

- **желание быть похожим на взрослых**
- **любопытство**
- **предлагают (заставляют) взрослые ребята**
- **скука**
- **за компанию**
- **чтобы похудеть**
- **престиж**
- **так как курят члены семьи**



Горящая сигарета – это химическая фабрика

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C.

Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.



В результате курения образуются токсичные вещества

Табачный дым содержит 4000 химических веществ



Синильная кислота (цианид) –

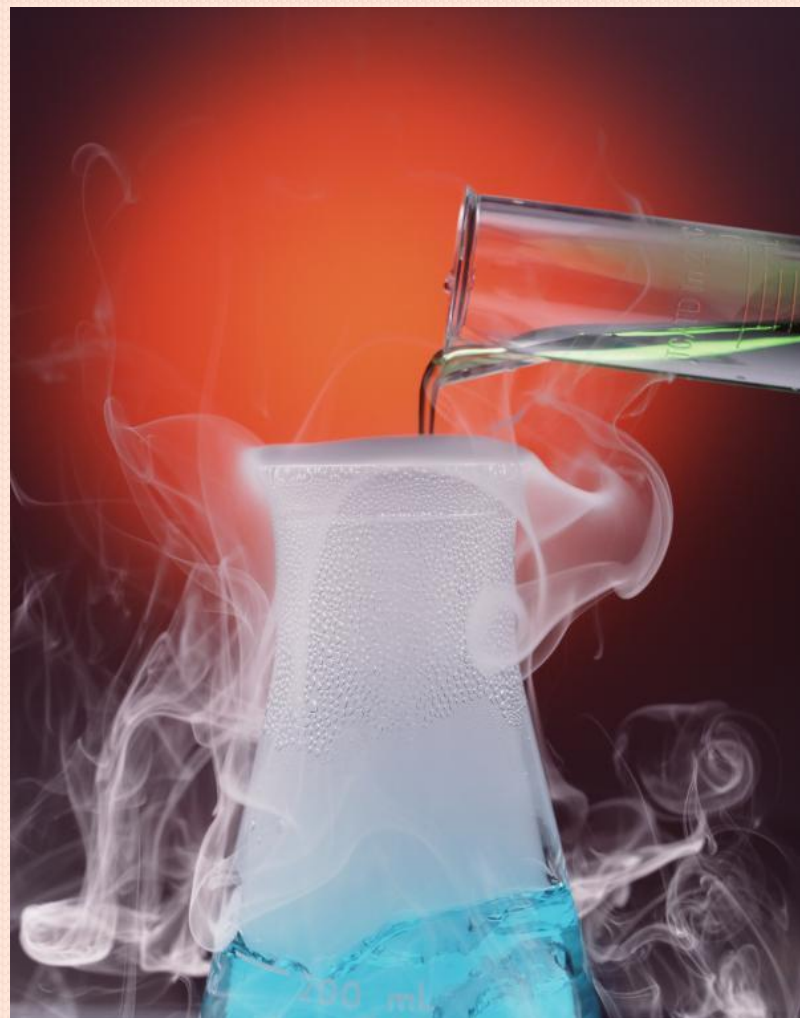
ядовитая кислота,
используется в химической
промышленности.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ В ТЮРЬМАХ
ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ СМЕРТНЫХ ПРИГОВОРОВ.
ТАКЖЕ ОНА СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ.

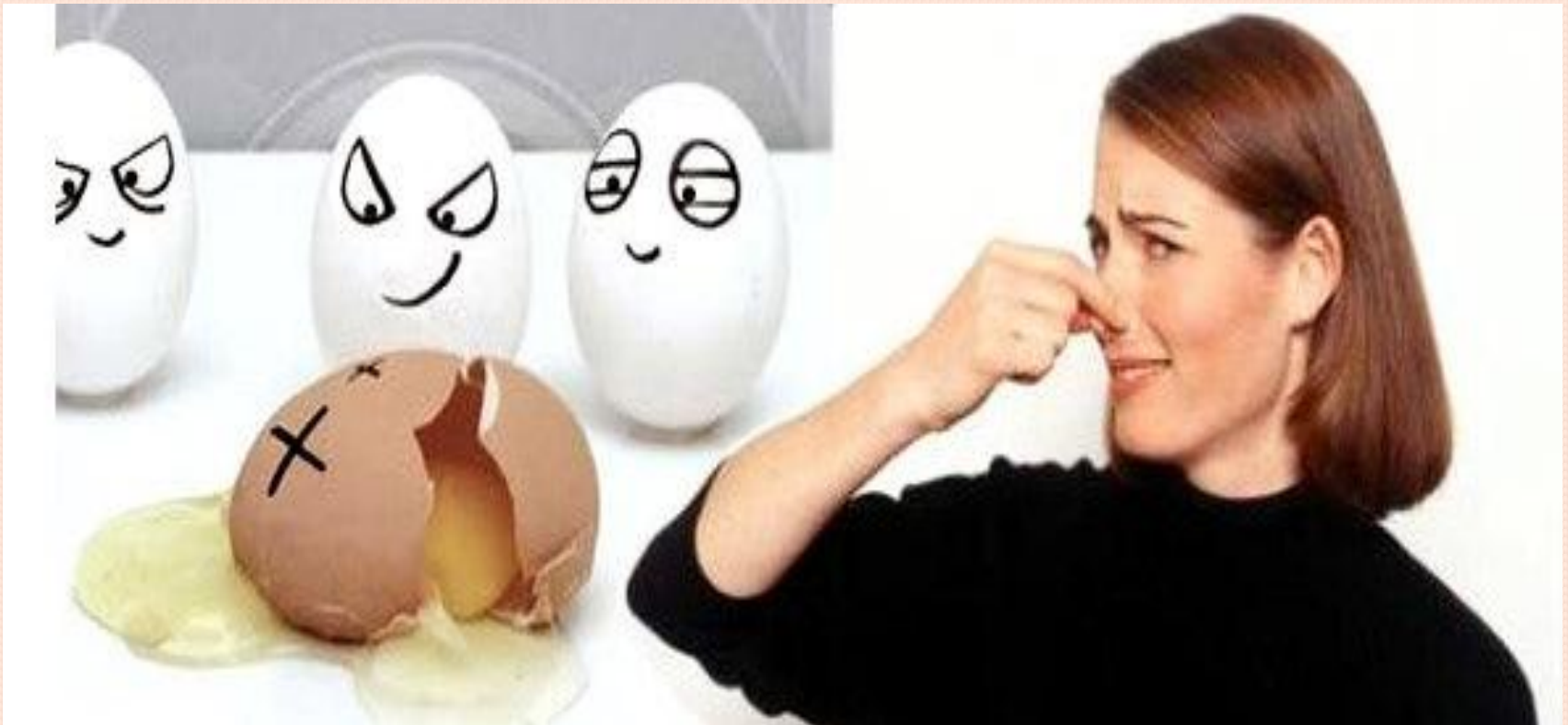


... было на megapush.ru



Сероводород -

газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.



Табачный деготь - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя.

Курение является причиной заболевания рака легких. Это происходит из-за того, что в табачном дегте содержится радиоактивный элемент - полоний.



Формальдегид - ядовитый газ с резким запахом.



Угарный газ - ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.



Никотин – сильный яд, один из самых опасных ядов растительного происхождения.

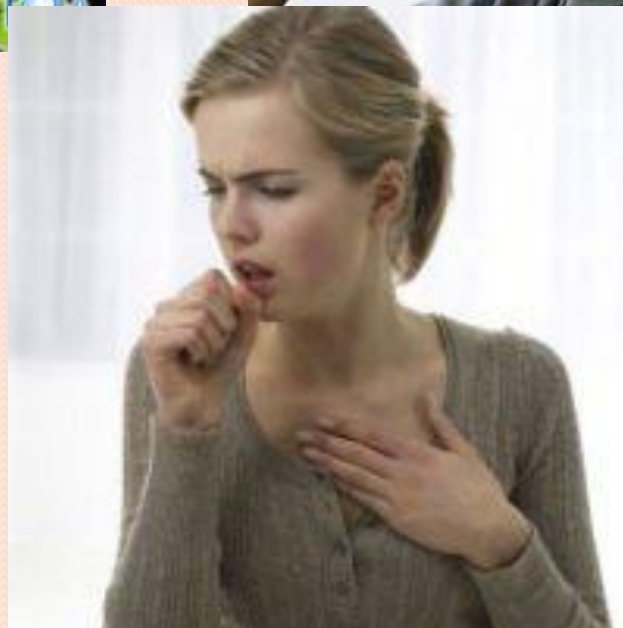
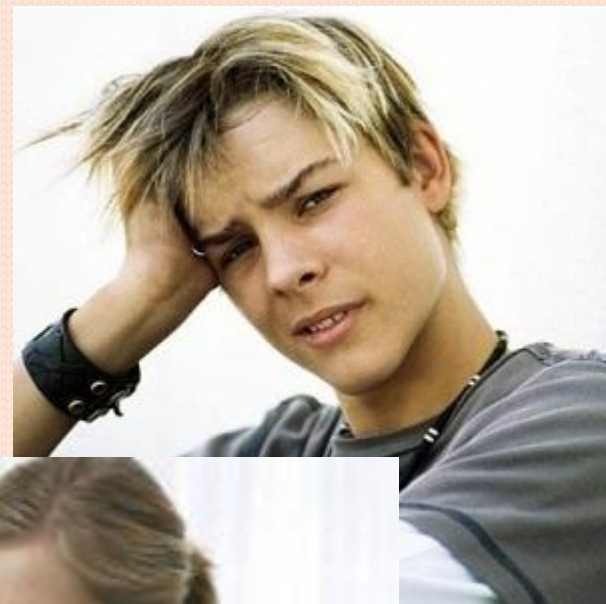
Приводит к привыканию. Затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу. Учащает сердцебиение и пульс. Отравляет клетки мозга. При курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС, а в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца).

Никотин – это наркотик.

По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.



Как действует табак на организм?



*Больше всего от курения
страдают лёгкие.*

Легкие здорового человека.

Легкие курильщика.



В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого.

Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют.



При курении

**учащается пульс, повышается кровяное давление,
увеличивается нагрузка на сердце.**



Табачный дым и зубы

Дым от сигарет делает зубы желтыми, разрушает эмаль. Поражается слизистая оболочка десен, неба, щек. Неприятный запах изо рта. Голос становится хриплым.



У курильщиков развиваются болезни:

- ✓ рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких; сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, тромбоз артерий);*
- ✓ дыхательных органов(бронхит, бронхиальная астма, воспаление голосовых связок, туберкулез легких);*
- ✓ пищеварительной системы(хронический гастрит, колит, язва, цирроз печени);*
- ✓ нервной системы(невриты, полиневриты)*



Курящий наносит большой вред здоровью окружающих.

В той части, которая выделяется непосредственно в воздух при курении, содержание некоторых ядовитых веществ больше, чем в потоке курильщика.

Человек, который находится в течение часа в сильно накуреном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты.

Пассивный курильщик вдыхает 70% вредных веществ

У курящих школьников:

- Отставание в физическом и интеллектуальном развитии
- Уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал
- Они становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность
- Часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты
- Быстрая утомляемость и пониженная работоспособность
- Вызывает расстройство сна и аппетита



Дети курильщиков

Дети, родившиеся от курящих матерей отстают от своих сверстников в умственном и физическом развитии.

Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.



Выводы

- **Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь**
- **Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего**
- **Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих, но и дышащих ЭТИМ ДЫМОМ**
- **Уничтожается красота человека, особенно женщины**
- **Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом**



Знаешь ли ты ?

- ❖ **Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут ...**
- ❖ **Выкуривая 1 пачку сигарет , курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы**
- ❖ **Ежегодно в России умирает около 1 миллиона человек от болезней, вызванных курением.**
- ❖ **Для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна!**
- ❖ **Во всем мире 31 мая отмечают День без табака.**

Игра «Диалог с товарищем»

Я называю опасную ситуацию, и вы должны дать убедительный ответ.

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

У нас на улице многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Пошли, покурим.

Или тебе слабо?



Собери пословицы

1) уму, не, табак, товарищ.

2) курит, табак, себе, сам, враг, кто.

3) здоровью, курить, вредить.

4) хочешь, если, бросай, долго, курить, жить.

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека

Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.



Спасибо за внимание!

