

**Тема:** «Жизнь без сигарет».

**Цели:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни,
- выработать у подростков негативное отношение к курению.

**Задачи:**

- обучающая –Классный час учит коллективному поиску ответов на вопросы,
- развивающая – способствует развитию общения, стимулирует процесс развития интереса к ведению здорового образа жизни,
- воспитывающая – воспитывает чувство ответственности за коллективное дело.

### Содержание классного часа

- ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ
- СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА
- ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ
- ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН
- ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН
- ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ
- ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ
- ФАКТЫ И СТАТИСТИКА

### Ход классного часа.

#### ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ (доклад студента)

- Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 века.
  - Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию.
  - Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки. Эти трубки назывались у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.
    - 1492 г.: матросы Колумба впервые завезли табак в Европу.
    - 15 Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 века.
      - Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию.
      - Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки. Эти трубки назывались у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.
        - 56 – 59 г.г.: табак завезен во Францию, Испанию, Португалию

#### ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ (доклад студента)

- В России долгое время употребление табака не поощрялось.
- Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.
- При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету.
- Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение.
- В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья".
- В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося образа жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения

## СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА И МЕХАНИЗМ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород.
- Представляется угрожающим содержанием следующих агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.
- Многие не осознают пагубное воздействие окиси углерода.

## МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Дым поступает в легкие, где адсорбируется в кровь
- С кровью разносится по всему организму, включая и мозг
- Никотин легко проникает из кровеносной системы в клетки головного мозга

### ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН (доклад студента)

- в первую очередь от него страдают сердечно-сосудистая и дыхательная системы, затем - все остальные ткани и органы
- никотин наносит вред репродуктивной системе, приводя к бесплодию и импотенции
- обнаружили связь между курением и вероятностью развития рака простаты у мужчин
- у курящих мужчин, склонных к гипертонии (повышенное артериальное давление, которому способствует употребление алкоголя), в 27 раз повышается риск возникновения импотенции

### ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН (доклад студента)

- Только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин. В этот мрачный список болезней входят
- болезни сердца
- инсульты
- рак легких
- онкологические заболевания
- Курящие девушки и женщины более подвержены опасности, чем мужчины
- Курение-причина преждевременного старения
- Курение ведет к ухудшению кровоснабжения, насыщения кислородом и способствует раннему увяданию кожи. Табачный дым оседает на коже, оставляет неприятный запах и закупоривает поры.
- Волосы становятся ломкими из-за накопления в них дыма и обезвоживания кожного покрова головы.
- Вследствие постоянного раздражения дымом глазного яблока часто развивается конъюнктивит.
- Никотин и осаждение смол ведут к обесцвечиванию зубов, повышается вероятность заболевания десен.
- Неприятный запах изо рта.
- Может измениться и голос
- У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает менопауза, больше морщин и седины. Среди курящих женщин выше частота рака шейки матки
- Мысль о том, что надо бросить курить приходит большинству курящих женщин лишь, когда они узнают о своей беременности. А жаль, ведь курение и до беременности может стать причиной проблем со здоровьем у мамы и будущего ребенка.

### ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ (доклад студента)

- Число курящих увеличивается все больше и больше, в основном за счет молодежи
- В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7 - 10 лет
- В странах бывшего СССР из 45 миллионов курильщиков 60 - 70% начали курить до 18-летнего возраста.
- Количество курящих в последние годы пополняется за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков.

### Курение и дети (доклад студента)

- У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.
- Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.
- Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо.

## **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**

- Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Но даже дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются, если их родители курят.
- Даже у никогда не куривших детей может развиться пристрастие к никотину, если им приходится постоянно вдыхать клубящийся вокруг взрослых дым. Никотин обнаруживается в крови малышей, чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курят матери. Эти дети не могут выйти из комнаты и вынуждены дышать дымом, подвергаясь опасности приобрести зависимость от никотина намного раньше, чем научатся говорить!

## **БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В РОССИИ**

- Госдума приняла закон, который ограничил курение в общественных местах.
- Российский парламент рассмотрел законопроект, ужесточающий требования к табачным изделиям. Документ заставляет производителей сигарет снизить содержание смолы и никотина в своей продукции и значительно увеличить надпись о вреде курения на пачках.
- Государственная дума Российской Федерации «форсирует принятие законов, направленных на борьбу с табакокурением».

**Просмотр ролика.**