

Занятие по теме «Курение как угроза здоровью»

Цель: формирование у воспитанников представления об отрицательном влиянии курения на организм.

Задачи:

- познакомить детей с вредным влиянием курения на различные органы человека;
- формировать бережное отношение подростков к своему организму;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование: таблицы, плакаты, справочные материалы, карточки с вопросами, мультимедийное оборудование.

Ход занятия

1. Орг. момент.

2. Вступление.

Учитель: Сегодня мы поговорим о курении. Думаю, что большинство из вас знают, что курить вредно. Попробуйте объяснить, почему? (Ответы детей). Сейчас мы узнаем на сколько вы осведомлены.

3. Антитабачная викторина.

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.*

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) свыше 4000.*

3. Сколько вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- а) не более 20%;*
- б) 40%;
- в) 100%.

4. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- а) на 1-2 года;
- б) на 5-6 лет;
- в) на 8 и более.*

5. Как курение влияет на работу сердца?

- а) замедляет его работу;
- б) заставляет учащенно биться; *
- в) не влияет на его работу.

6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) аллергия;
- б) рак легкого; *
- в) ангина.

7. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- а) стаж не имеет значения;
- б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить; *
- в) чем больше куришь, тем легче бросить.

8. Как курение влияет на массу человека?

- а) снижает ее;
- б) повышает;
- в) не изменяет.*

9. Что такое пассивное курение?

- а) когда не вдыхаешь в себя дым;
- б) находишься в помещении, где курят; *
- в) когда куришь за компанию.

10. Каков процент желающих бросить курить?

- а) 25%;
- б) 65%;
- в) 85%.*

4. Воздействие курения на организм человека

Органы дыхания.

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

В легких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевают 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 тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляется головная боль, отеки 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 десен, 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. Развиваются гастрит, язвенная болезнь. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

Учитель: Ко всему сказанному, хотелось бы добавить, что по сравнению со взрослым ваш организм не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ ваш организм менее защищен. Поэтому курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Курящие ученики в сравнении с не курящими более нервны, рассеянны, чаще не успевают в учебе. Чем раньше начинает курить ребенок, тем его организм оказывается более ранимым, а наносимый курением ущерб более выраженным, в особенности для организма девочки, будущей матери.

5. Информация для размышлений.

ЗАДУМАЙСЯ

- Табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут).
- Из 100 больных туберкулезом 95 – курильщики.
- У курильщика рак легких встречается в 30 раз чаще, чем у некурящих; рак гортани – в 5 раз, рак мочевого пузыря в 2,7 раз чаще. У курильщика может развиваться рак губы, языка.
- При выкуривании пачки сигарет в организм поступает 400 мл угарного газа, что приводит к снижению наполовину кислорода, поставляемого к сердечной мышце.
- Одной – двух затяжек достаточно, чтобы насытить организм человека никотином. Остальные затяжки он делает по привычке.
- По данным Всемирной организации здравоохранения, травление табаком с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам. Случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны с табакокурением.
- Приступы, приводящие к внезапной смерти, у курящих бывают в 4–5 раз чаще, чем у некурящих. Язва желудка поражает курильщиков в 10 раз чаще, чем некурящих, рак почек – в 5 раз, глаукома – в 3 раза чаще.
- В табачном дыму насчитывается более 4660 компонентов, 300 из них – активные биологические яды. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.
- Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 – 20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию.

6. Просмотр мультфильма «Курение опасно».

7. Открытое письмо курящей девушке

Академик Ф. Углов

Сотни людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать...

Обобщая полувековой опыт врача, я написал книгу «Сердце хирурга». Там ты сможешь прочитать скорбные строки, вызванные моим отчаянием. Нет для хирурга ничего хуже, нежели отказать больному, признав свое бессилие. Я признавал это, отступая перед многолетними курильщиками.

Теперь наступило время массового поступления на операционные столы женщин-курильщиц. Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих оттого, что не смогли бросить эту пагубную привычку.

В этих строках, обращенных к тебе, будут слова и цифры, найденные моими единомышленниками, но только я – хирург - представляю, что стоит за этими цифрами и процентами.

Я не буду утверждать банальные истины о том, что капля никотина убивает лошадь. Не буду говорить о том, что 20 выкуренных сигарет сокращают жизнь на 8 – 10 – 12 лет. Ты молода, и

твоя жизнь кажется тебе нескончаемой.

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20. И что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурильщики; что средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, а у курильщиков – 47. Что такое 20 лет разницы, если тебе только 15 и все еще впереди.

С огромным огорчением для себя я вижу, как девочки покуривают возле школы, зажав сигарету в кулак.

Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: «почему вы курите?». 60% девушек ответили: «Это красиво, это модно». А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам. А как мальчики относятся к этому?

Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?

положительно-41%,
безразлично-17,4%,
отрицательно-41,6%

Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?

положительно-1%
безразлично-15%,
отрицательно-84%

Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?

безразлично-2 чел. Все остальные - отрицательно.

А теперь попробую нарисовать твое будущее, как оно представляется мне. От курения у тебя станет сиплым голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Запах изо рта курящей неприятен. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины – курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я – врач и обязан тебе предложить то же.

8. Заключение.

Учитель: Если кто-нибудь из вас, взяв в руки сигарету, вспомнит о нашем сегодняшнем разговоре, то мы поговорили не зря. Но будет гораздо лучше, если вы не станете брать в руки сигарету совсем. Спасибо всем за внимание.

До свидания!