

Классный час

Класс: 5Е

Кл. руководитель: Ефремова И.Н.

«О вреде курения для подростков»

Тема: О вреде курения для подростков

цель работы: показать глобальность и актуальность проблемы, привлечь внимание к проблеме подросткового курения, рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением.

1. Введение.

Если рядом с вашим домом есть школа – вы наверняка не раз видели совсем молодых мальчиков и девочек, которые с гордостью подносят сигарету к губам. Честно говоря, когда я вижу их – на глаза наворачиваются слезы. Нет ничего более отвратительного и неестественного, чем самовольно гробить собственное [здоровье](#). А когда этим занимается ребенок – становится по-настоящему страшно.

Курение подростков – это самый важный период курения с которым нужно очень активно вести борьбу. Основной причиной, по которой подростки начинают курить, является заблуждение о том, что эта пагубная привычка является символом зрелости и мужественности. Молодые люди, насмотревшись вестернов и шпионских саг, заходят слишком далеко в желании подражать своим кумирам. Вспомните хитрую улыбку и прищуренные глаза героев Клинта Иствуда, который почти в каждом кадре появлялся с сигарой. Вспомните фотографии рок-музыкантов, которые нередко позируют с сигаретой. Да что уж там говорить, пропаганда зашла настолько далеко, что в слоганах табачных компаний постоянно встречаются призывы начать курить, а в рекламах сигарет снимаются модели и горячие парни с развитой мускулатурой. И как нелепо на фоне всей этой рекламы выглядит скромная надпись, предупреждающая о вреде курения...

Проблема подросткового курения становится все острее год от года. Врачи считают, что если человечеству не удастся остановить распространение табака

среди молодежи, то, в конечном счете, курение юных приведет к «санитарной катастрофе третьего тысячелетия».

2. Почему люди курят?

Очень часто на этот вопрос отвечают: «Не знаю», «Все курят и я», «За компанию». И только немногие скажут «Не курю вообще – это вредно для здоровья». Потому что курение вошло в моду.

Мода на курение среди юношей-подростков в первую очередь поддерживается стремлением копировать поступки взрослых. Они чувствуют, что это заставляет их выглядеть независимыми и, более старшими, привлекательными. Они хотят нравиться и приниматься в компанию друзьями, которые курят. У некоторых дома курят родители и ребята начинают подражать или пробовать то же самое из любопытства. Иногда просто от скуки. В конце концов, курение становится привычкой.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением нравиться, быть оригинальной. Некоторым это кажется красивым, модным, привлекательным. Курящая девушка обращает на себя больше внимания, старается выглядеть независимой и самостоятельной, не отставать от курящих парней.

В связи с распространением табакокурения среди молодежи в некоторых странах появилась новая медицинская специальность – подростковый табаколог. Специалист по проблемам, связанным с детским пристрастием к табаку. Он занимается в первую очередь тем, чтобы отучить пациента от вредной привычки. Ведь подростки только слышат, что «Курить – здоровью вредить», но не осознают этого всерьез. Рассказать о вреде никотина, доказать насколько он опасен для жизни человека – главная задача взрослого.

3. «Курение вредит Вашему здоровью!»

Сигареты содержат три ядовитых вещества: никотин, смолы, содержащие канцерогенные вещества и окись углерода. Безусловно, также ядовит и вреден даже сигаретный дым.

Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечно-

сосудистую системы, а также на пищеварение. К тому же никотин вызывает зависимость организма. Очень часто, при длительной работе люди устраивают «перекур», чтобы взбодриться. На самом деле это оборачивается еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина. Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. До первой затяжки с животными ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Опыт доказал, что никотин вреднейший яд.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры освобождают дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители дыма пока не достигают желаемой цели, фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса вредных частиц дыма поступает в легкие.

Очень часто у курильщиков больные зубы, с некрасивым желтым налетом, тяжелый, специфический запах изо рта. Это происходит потому, что температура дыма оказывает влияние на слизистую оболочку рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, и слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Химические вещества раздражают и слюнные железы, поэтому курильщик беспрестанно сплевывает. Но все равно остальная часть слюны попадает в желудок и действует раздражающе на его слизистую. Отсюда потеря аппетита, боли, тошнота, запоры или поносы, гастрит или язва.

Смолы, содержащие канцерогенные вещества ассоциируются с «кашлем курильщика». Они раздражают слизистые оболочки легких. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, отхаркиванием мокроты. Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса, он теряет чистоту, звучность, что особенно заметно у девушек. Курящего можно узнать по цвету лица, тусклым, ломким волосам, пожелтевшим пальцам, одышке. Как правило, эти симптомы не исчезают и остаются практически на всю жизнь. Только если человек бросает курить, эти симптомы могут исчезнуть и то лишь спустя год. И только в том случае, если до этого не перейдут уже в хроническое заболевание.

При каждой затяжке нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь. А за прекращением дыхания происходит остановка сердца. Так курильщик сознательно укорачивает свою жизнь.

ь на годы. Они наиболее подвержены риску получить инсульт или инфаркт миокарда, потому что страдают гипертонией, стенокардией, повышенным содержанием холестерина в крови, что вызывает развитие атеросклероза. У тех, кто курит, бывает и гангрена, потому что происходит поражение кровеносных сосудов и нарушение питания тканей. Курение может стать причиной полового бессилия у мужчин, бесплодия у женщин. Табак является причиной мертворожденных детей или умственно отсталых, калек. А 90% больных раком легких – курящие люди.

4. Сделай правильный выбор

Прекращение курения приносит огромную и немалую пользу для здоровья человека любого возраста. Это касается и тех, у кого уже есть болезни, связанные с курением, и тех, у кого таких болезней нет. Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Не меньший вред приносит и пассивное курение –

когда некурящий вынужден дышать табачным дымом. При курении в воздух выбрасывается полоний, радиоактивный свинец и висмут, отравляющие воздух, которым дышат окружающие. Брошенные где попало, окурки засоряют нашу среду. А 20% пожаров происходит от не затушенной сигареты.

Было принято немало законов, ограничивающих курение в общественных местах, запрет на рекламу табачных изделий. Антитабачная служба в Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник в праве потребовать от курящих коллег компенсации в 25 тыс. долларов. В Норвегии запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины. В Японии и Финляндии медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Во многих странах, таких как США и Канада, подростки стали все больше понимать, что курить для них очень вредно. В США, например, среди подростков 12-

18 лет курят только 14%. В основном это люди из семей с низким доходом, с низким уровнем образования. Надеемся, что полученная информация заставит кого-то задуматься или вообще расстаться с пагубной привычкой.

5. Информация для размышления:

Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, эквивалентное активному выкуриванию 3 сигарет в день, причем более вредного состава. В результате пассивного курения у людей, живущих или работающих вместе с курильщиками, на 20-70% повышается риск заболеть раком легких.

У детей до 2-

х лет, проживающих с курящими родителями, в 2 раза чаще возникают заболевания легких, астматические состояния.

За год курящий 1 пачку сигарет в день поглощает легкими 700 граммов дегтя, содержащего 30 канцерогенных веществ, в том числе бензопирен.

Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3-4 месяца начинается рост раковой опухоли.

Медицинская пиявка, насосавшись крови курильщика, умирает.

6. Если Вы бросили курить:

Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.

Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.

Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.

Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.

Через 72 часа дыхание становится ровным.

Через 2-12 недель улучшается кровообращение.

Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.

Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.

Заключение

Во многих странах уже **вошло в моду некурение**. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать

ь все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас. Побольше выпустить и разместить так же крупно и часто, рекламу о вреде курения. Начинать пропаганду здорового образа жизни уже с детского сада, с младших классов школы, можно в игровой форме.

Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются. Наверное, до тех пор, пока в руках вместо сигареты не будет настоящего дела.