

«Аткарский политехнический колледж»

Разработка классного часа

Тема : «Влияние курения на здоровье человека»

Разработал:

Преподаватель спецдисциплины

Стрепетков С.Ю.

## **Тема : «Влияние курения на здоровье человека»**

**Цель :** сформировать у обучающихся стойкое неприятие табакокурения.

### **Задачи:**

- расширить знания обучающихся о разрушающем воздействии табачного дыма на организм человека;
- формировать мотивацию против курения;
- дать рекомендации тем, кто хочет бросить курить.

### **План.**

1. Влияние курения на организм человека
2. Влияние курения на внешность человека
3. Курение и его влияние на здоровье ( дыхательная система, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, зубы, онкология)

Уже давно доказана пагубность влияния курения на организм человека! И всё же есть пытливые умы, которые пытаются отыскать оправдание этой вредной привычке, приводя совершенно невероятные доводы в пользу курения. При этом учтите, что колоссальный вред сигаретный дым наносит не только лёгким курильщика, но и здоровью окружающих. Поэтому, желая прикурить сигарету где-то в общественном месте, стоит спросить людей, находящихся рядом в этот момент, хотят ли они стать пассивными курильщиками и разделить долю негативного влияния с носителем привычки.

### **Влияние курения на организм человека**

Говоря о влиянии курения на организм человека, хочется сразу акцентировать внимание на том, что любые химические вещества, попадающие в наш организм извне, оказывают какое-то действие на человеческие системы органов. Чаще всего это влияние негативное. Курение — это тяжелая зависимость! Выкуривая сигарету, человек вдыхает целую таблицу химических веществ:

- никотин;
- бутан (в жидкости для зажигалок);
- уксусная кислота;
- метанол;
- гексамин;
- угарный газ;
- кадмий;
- пары красителей (окрашенная бумага);
- смолы.

Если хотите посмотреть, как выглядит слизистая рта, бронхи, трахея и легкие после каждой выкуриваемой сигареты, распотрошите фильтр окурка. То, что вы увидите внутри,

— это лишь 1 % того, что годами накапливает курильщик внутри своего организма. Ведь этот жуткий налет смол никуда не исчезает. Он лишь глубже въедается в ткани, попадает в кровь, оказывает влияние на клеточном уровне. И нет безопасных сигарет — слабых, лёгких, ультратонких. Всё это маркетинговые уловки, заставляющие слабовольных «заложников» привычки находить для себя очередную лазейку, чтобы не бросить курить.

## **Влияние курения на внешность человека**

Оценивать вред пагубной привычки начнем с малого — с внешности человека. Современные люди огромную роль отводят внешним данным. Девушки, парни, женщины, мужчины независимо от возраста, социального статуса и мировоззрения хотят выглядеть достойно и привлекательно. Однако быть красивыми — это значит не только быть ухоженными, но ещё и здоровыми! Ни один салон красоты не поможет исправить то, что курильщик делает с собой годами. Если кратко, то результатом курения становятся:

- дряблая кожа неестественного оттенка;
- жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ломкие тусклые волосы;
- деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- соответствующая мимика.

Подойдите ближе к курильщику. Уже на расстоянии метра можно ощутить невероятно отталкивающий запах. Табачный дым въедается в кожу, волосы. Во рту курильщика формируется стойкое, никогда не уменьшающееся амбре. Говорить с таким человеком неприятно. Прикасаться, целовать его едва ли захочется. А ведь заядлыми курильщиками нередко становятся молодые девушки и парни, у которых построение чувственных отношений и создание семьи ещё в перспективе.

Влияние курения на человека настолько масштабно, что это может вылиться не только в проблемы с внешностью, но и со здоровьем.

## **Курение и его влияние на здоровье**

Рассмотрим, какие риски для здоровья человека несет курение.

### **Дыхательная система**

Ежедневно вдыхая дым, в составе которого содержатся смолы, яды, кислоты и прочие добавки, человек ставит под удар органы дыхания. Все вредные вещества оседают в лёгких, предварительно оставив след в бронхах, горле, трахее. Самым минимальным злом можно назвать аллергический кашель — катар курильщика. Это глубокий кашель с вязким отделяемым, который мучит человека с утра до поздней ночи. Как правило, кашель курильщика становится хроническим. Также у человека в результате такой пагубной привычки развивается одышка. Весьма велики перспективы столкнуться с такими проблемами, как эмфизема лёгких, рак.

### **Сердце, сосуды**

Выкуривая с утра на голодный желудок первую сигаретку, можно почувствовать лёгкое головокружение. Это симптом спазма сосудов, к которому приводит попадание в лёгкие некоторых веществ. Подобные «тренировки» для сердца и сосудов не проходят даром. Курильщик рискует получить все «прелести» сердечно-сосудистых заболеваний. Это

инфаркт, инсульт. Развитие гангрены курильщика напрямую связано с истончением стенок сосудов и спазмовыми процессами в указанной области.

### **Желудочно-кишечный тракт**

Каждая затяжка сигаретным дымом оказывает влияние на слизистые пищеварительной системы. Вещества оседают и в этой области. Если у человека имеются язвенные заболевания, гастрит, он рискует усилить эти недуги курением и получить развитие осложнений в виде онкологического перерождения патологических клеток в этой области.

Печень, постоянно прогоняя через себя яды, также страдает. Риск развития цирроза у курильщика в разы выше, чем у человека, не страдающего вредной привычкой.

### **Зубы**

Характерный налет на эмали — это меньшее зло, с которым сталкиваются почитатели вдыхания сигаретного дыма. Яды въедаются в зубную эмаль и прилегающие ткани. Кариес, периодонтит, пародонтоз — это болезни, с которыми курящий человек столкнется почти наверняка, даже не пренебрегая уходом за полостью рта.

### **Репродуктивная система**

Накапливая годами яды в организме, как можно рассчитывать на здоровое вынашивание и рождение потомства? Какой невероятной крепостью должен обладать организм, чтобы выстоять под напором регулярного «отравления» ядами и смолами и быть способным без проблем зачать, выносить, родить ребенка? Стоит также иметь в виду, что химические вещества имеют способность оказывать влияние на ДНК, РНК. Тяжелые врожденные патологии, которые в современном мире перестали быть редкостью, могут быть результатом обычной будничной привычки — выкуривать сигарету-другую. При этом негативное влияние на закладку здоровья будущего потомства оказывает как женское курение, так и наличие привычки у мужчины.

### **Онкология**

Рак — заболевание, которое стало настоящим бичом современности. Очень сложно поддается лечению. Развитие онкологических болезней имеет до конца не выявленную природу. Одним из предположительных факторов, усиливающих риски развития рака, медики называют курение. Рак лёгких, трахеи, губы, гортани, молочной железы, желудка и других органов чаще развивается у людей, годами практикующих курение табачных изделий. Обидно и то, что курильщики косвенно подвергают подобным рискам собственных детей, членов семьи и окружающих. Ведь пассивное курение несёт такие же риски получения онкологических проблем, как и у самого курильщика.