

**Курить – здоровью вредить**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель занятия –** предупреждение появления вредных привычек у подростков.  **Задачи:**  1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.Развитие ценностного отношения к своему здоровью на основе знакомства учащихся с вредным воздействием курения на организм.  **2.** Развитие у подростков таких качеств, как умение  принимать  ответственные решения, сопротивляться социальному давлению;  .  **Форма проведения:** лекция воспитателя, доклады учащихся, дискуссия.  ***«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет цели нации».***  *Оноре де Бальзак*  В 2010 году человечество отметило печальную дату – 520-летие своего приобщения к курению. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос с корабля знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: "Впереди земля!". Грянул пушечный салют, на кораблях убрали паруса, и корабли бросили якорь у неведомой земли. Их встретили местные жители и в числе подарков поднесли Колумбу сушёные листья растения "петум". Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. Флотилия Колумба вернулась в Европу и табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.  Курение табака (никотинизм) - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака - это одна из форм наркомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц, особенно новорожденных, детей, подростков.  Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ. Главный яд табака- никотин  **Анкета. Я предлагаю вам заполнить анкету. Попрошу вас ответить честно.**  Анкета анонимная. Подписывать её не надо.   1. Пробовали ли вы курить.  * Да * Нет  1. Первую сигарету выкурили  * Один * С другом * В компании  1. Курю для того, чтобы  * Считать себя взрослым * За компанию * Ради интереса  1. Как ты учишься?  * Отлично * Хорошо * Удовлетворительно * Плохо  1. Твой пол  * Мужской * Женский  1. Куришь ли ты в настоящее время  * Да * Нет  1. На твой взгляд курение – это…   Посмотрите данные таблицы "Основные компоненты табачного дыма", в которой представлены некоторые из более чем 4 000 химических соединений, обнаруженных в табачном дыме.  **Основные компоненты табачного дыма**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Химические соединения** | **Содержание (мкг/сигарета)** | **Химические соединения** | **Содержание (мкг/сигарета)** | | **Газовая фаза** | | | | | Оксид углерода | 13400 | Нитрозодиметиламин | 0,08 | | Диоксид углерода | 50 000 | Нитрозометилэтиламин | 0,03 | | Аммоний | 80 | Гидразин | 0,03 | | Цианистый водород | 240 | Нитрометан | 0,5 | | Изопрен | 582 | Нитробензол | 1,1 | | Альдегид | 770 | Ацетон | 578 | | Акролеин | 84 | Бензин | 67 | | Формальдегид | 70 | Винилхлорид | 0,01 | | **Твердая фаза** | | | | | Никотин | 1800 | Индол | 14,0 | | Фенол | 86,4 | Бен(а)антрацен | 0,044 | | О-.крезол | 20,4 | Бенз(а)пирен | 0,025 | | 2-нафтиламин | 0,023 | Флюорен | 0,04 | | Нитрозонорникотин | 0,14 | Хризен | 0,04 | | Карбазол | 1,0 | ДДТ | 0,77 | | Цинк | 0,36 | Сурьма | 0,052 | | Свинец | 0,24 | Железо | 0,042 | | Алюминий | 0,22 | Мышьяк | 0,012 | | Медь | 0,19 | Висмут | 0,004 | | Кадмий | 0,12 | Ртуть | 0,004 | | Никель | 0,08 | Хром | 0,0014 | | Марганец | 0,07 | Кобальт | 0,0002 |   У начинающих курить табак- действие никотина выражено особенно резко отмечаются головокружение, мышечная слабость, расширение зрачков, слюнотечение, бледность кожи, снижение артериального давления, учащение пульса.  К многообразным последствиям курения относятся, прежде всего, болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Риск развития болезней сердца, язвы желудка у курильщиков значительно выше- 90% заболевших раком легкого - злостные курильщики. Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни.  Эксперты ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) подсчитали, что из каждых двух взрослых, курящих с подросткового возраста, один будет убит табаком. У второго же сильно сократится продолжительность жизни, возможно, на 20 - 25 лет. Скорее всего, это произойдет вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы. При расчетах сотрудники ВОЗ опирались на сведения о вреде легально произведенных сигарет, а их в мире не более 70%; вред нелегальной табачной продукции значительно выше, так как там содержится гораздо больше опасных смол и никотина.  **Доклады детей:**  . **Костя М:** А я хочу рассказать, почему многие люди хотят бросить курить и это им не удаётся. Никотин обладает наркотическими свойствами, поэтому курильщики очень быстро попадают в наркотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытка бросить курить вызывает головную боль, тошноту, рвоту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. И поэтому лучший способ борьбы с курением – никогда вообще не курить.  **Вася Ц.:** В далёкие времена табак был ещё, к сожалению, очень плохо изучен. И некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни и злых духов, успокаивает и поднимает настроение. В "Целебнике" 1613 года так и написано: "трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет единственное лекарство от всех болезней". Люди верили этому и лечились, не подозревая, что награждают себя куда более опасными болезнями - это рак, язва, астма, туберкулёз, гангрена, сердечно-сосудистые заболевания. Сейчас все врачи мира призывают курильщиков отказаться от этой пагубной привычки и не наносить вред ни себе ни окружающим. Вы когда-нибудь видели лёгкие курильщика?  **Саша Ш** . В мире от табака ежегодно умирают 3 млн. человек, то есть от курения погибает один человек каждые 13 секунд. Курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД.  Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую дорогую цену?!  Это медленное самоубийство начинается нередко с самого раннего детства. И уже не удивишься, что более 80% курящих начали заниматься этим в возрасте до 18 лет. Думаю, что приведённое должно вас убедить, как вредно это занятие и тем более для растущего организма  **Оксана Б.** Без сомнения, курить вредно всем, но у женщин, так же как и у мужчин, курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких, язвы желудка. Но курение приносит женщине и дополнительный ,весьма ощутимый вред. Страдает не только физическое её развитие, но и внешний вид. Вместе с табачным дымом улетучивается красота, женственность.  В современном обществе курение становится особо опасным еще и потому, что в молодежных компаниях, на дискотеках, в кафе юношу или девушку могут "угостить" якобы сигаретой, но она будет содержать наркотики. Это достаточно типичный канал приобщения новых потребителей наркотического зелья. Желание казаться старше, стремление подражать взрослым, любопытство способствуют тому, что подростки начинают курить. Те, кто пробует закурить или курит, не всегда задумываются над тем к чему: в конечном итоге приведет курение  А как вы ребята поступите в следующей ситуации:  ***Ситуация №1.***  Три девушки зашли в кафе после школы. Сели за столик. Одна из них достала пачку сигарет и предложила подругам закурить. Одна из них не курит совсем, другая изредка, но сейчас взяла сигарету. Как поступить той, что не курит?  ***Ситуация №2.***  В некоторых семьях курят родители. Вы- дети, много знаете о вреде курения и беспокоитесь за здоровье близких людей. Что делать? Имеете ли вы право говорить об этом с близкими людьми? Как помочь им, какие дать советы? Чем бы вы могли помочь курящим взрослым  Ну, а теперь поговорим о рекламе табачных изделий.   |  |  | | --- | --- | | **Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?** | **Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?** | | Красивую пачку, полную сигарет, которую герой рекламы только что распечатал. | Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах. | | Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей. | Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами. | | Человек в рекламе всегда закуривает с удовольствием. | Человек в рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма. | | Курение никогда не мешает окружающим. | В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым. | | Человек, который закурил в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично. | Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала. | | Нет сомнений – курит или не курить, главное – выбрать правильный сорт сигарет. | Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить. |   В наше время, ребята, проводятся Международные экологические акции против курения, так как весь мир обеспокоен этой проблемой –   * 31 мая – объявлен Днём без курения, третий четверг ноября отмечается как Международный день отказа от курения. * По Международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью. * В Швеции среди молодёжи популярен лозунг "Некурящее поколение". * О снижении количества курящих сообщили Австралия, Канада, Норвегия, Великобритания, США. * Финляндия – врачи установили один день – 17 ноября – когда курильщик приходит на работу без сигарет. * Дания – запрещено курить на рабочем месте. * Франция – после анти табачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на миллион человек. * Япония, г. Ваки – три дня каждого месяца – без курения. * Сингапур – за курение штраф 500 долларов. Нет рекламы на табачные изделия. * В Америке стараются сформировать общественное мнение о том, что курение считается неприличным. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах штраф до 800 долларов. Растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.   Сформулируйте ,пожалуйста, или приведите примеры последствий, которые несёт употребление табака.   1. При курении возникают злокачественные опухоли. 2. Зубы курильщика -жёлтые, из рта неприятный запах, собеседники закрываются от него. 3. Повышенное слюноотделение, курильщики постоянно плюют. 4. Чаще болеют бронхитом и различными различные инфекционными заболеваниями. 5. В результате поступления дыма кровь, вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом. Нарушается дыхание, без которого не возможно жить. 6. Курящие женщины имеют землистый цвет лица. У них мало шансов родить здоровых детей. 7. Никотин разрушает деятельность нервной системы 8. Никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкуса. 9. Курение отнимает много времени   .- Используя знания по химии и биологии, объясните, почему табакокурение вызывает рак легких, опухоли мочевого пузыря, полости рта. Гортани, глотки, пищевода, поджелудочной железы, почек и других органиов; болезни сердечно-сосудистой системы; преждевременные роды и перинатальную смертность, причем как у курильщика, так и у некурящих людей, вынужденных вдыхать загрязненный табачным дымом воздух.  А задумывались ли вы ребята сколько денег тратит на сигареты курящий человек, и куда их можно  потратить, если не курить  -.А сколько драгоценных минут  жизни крадет сигарета у человека?.  - Предложите эффективные способы антитабачной пропаганды.  ПОМНИТЕ – вы будете рабом курения, медленно и верно уничтожать свое здоровье: закурить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно.  Ну что ж, мой друг решенье за тобой - Ты в праве сам командовать судьбой Ты согласиться, можешь, но отказ Окажется получше в сотню раз Ты вправе жизнь свою спасти Подумай, может ты на правильном пути Но если всё-таки успел свернуть,  Ты потрудись себе здоровье вернуть!  Используемая литература: Юрий Татура Курение: Тонкости, хитрости и секреты  <http://festival.1september.ru/articles/585329/>  <http://www.pomochnik-vsem.ru/load/publikacii_pedagogov/vneklassnye_meroprijatija/vneklassnye_zanjatija_o_vrede_kurenija_i_alkogolizma/40-1-0-3439>  http://anti-smoking.ru/  Практическая работа  Влияние курения на свойства слюны  ***Цель работы***: изучение пагубного влияния курения на организм человека через изменения свойства слюны курильщика.  ***Информация***: Для организма человека никотин является вредным воздействующим химическим фактором.Одним из проявлений вредного влияния никотина при курении является ухудшение способности слюны к гидролитическому расщеплению крахмала. Это ухудшение может быть вызвано как снижением активности содержащихся в слюне ферментов амилаз, так и снижением их концентрации в слюне из-за пониженной секреции.  ***Оборудование***: пробирки – 2 шт., пипетки – 2 шт., стакан 50 мл., маркер, линейка.  ***Реактивы и материалы***: раствор слюны (собственной и курильщика), раствор крахмала, раствор йода.  Примечание: слюну курильщика берём у рабочего по детскому дому.  ***Ход работы***:   * 1. ***Пронумеруем пробирки и нанесём с помощью маркера по две метки на равном расстоянии( через 2-3 см.), используя линейку.***   2. ***Нальём, используя пипетки : в пробирку №1 до первой метки раствор собственной слюны, до второй метки раствор крахмала;***   ***- в пробирку №2 до первой метки раствор слюны курильщика. До второй-раствор крахмала.***  ***Добавим в пробирки №1 и №2 по 2-3 капли йода.***  ***Поставим обе пробирки в стакан с тёплой водой на 10 минут.***  ***Через 10 минут наблюдаем за измениением интенсивности синего окрашивания раствора.***  ***В пробирке №1 раствор тёмно синий; в пробирке №2 раствор светло синий.***  ***Вывод: Из проделанного опыта наглядно видно. Что никотин влияет на активность ферментов слюны по их способности к расщеплению крахмала, в пробирке со слюной курильщика раствор значительно светлее, а это значит что ферменты в слюне курильщика менее активны.***  ***Викторина по экологии*** |

* 1. **Человечество может решить глобальные проблемы, но ему может на это не хватить ……(времени)**
  2. **Почему стаи гусей (птиц) летят клином? ( так птицы сберегают энергию во время полёта. Каждая птица использует потоки впередилетящего)**
  3. **Какое насекомое летает, нарушая все законы аэродинамики, оно слишком большое, а крылья маленькие? ( Майский жук)**
  4. **Какое событие послужило точкой отсчёта новой глобальной проблемы человечества ( чернобыльская авария 1984года)**
  5. **Если вы станете соблюдать вегитарианский режим питания, то один из витаминов будет отсутствовать: витамин А, витамин Д, витамин В2, витамин В12?**
  6. **Зимой необходимо компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Овощами, яичным желтком, фруктами?**
  7. **Для чего дрозды. Трясогуски. Оляпки, скворцы и другие хитрые птицы садятся на муравейник? ( муравьиная кислота обладает специфическим запахом, который убивает насекомых паразитов на теле птиц, так они соблюдают правила птичьей гигиены)**
  8. **Однажды ученый натуралист, который занимался изучением жизни птиц, заметилочень большое гнездо на высокой сосне неподалеку от озера. Он забрался в гнездо и увидел там крупную рыбу, это была свежая щука. Какая птица поселилась в гнезде?( Скопа)**
  9. **Что является самым экологичным источником энергии? (Этот источник – экономия энергии, для этого необходимо строить и производить дома и приборы с высокой теплоизоляцией) мнение немецкого ученого Д. Зайфрида)**
  10. **Какая птица считается одной из самых умных, ученый подтверждают наличие у неё интеллекта. ( Ворона)**