

## «Курение и его вред»

Тема классного часа: «Курение и его вред»

Цели: - восполнить знания о влиянии табака на организм человека;  
- осознать необходимость воспитания в себе отрицательного отношения к курению.

Методы: - выступление классного руководителя;  
- беседа;  
- анкетирование

### **1. Вступительное слово классного руководителя:**

В настоящее время среди молодежи очень распространено курение. В последнее время эта проблема волнует все большее число людей. Что является причиной массового увлечения молодежи курением? Может быть это является следствием незнания о вреде, который наносит организму человека никотин? Может это желание выделиться среди остальных?

Курение – опасная и вредная привычка. Миллионы мужчин и женщин ежегодно умирают от последствий никотиновой зависимости. Все курильщики слышали об опасности табачного дыма, но продолжают отравлять себя и окружающих.

Курение — это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают её всерьез. О вреде курения сказано немало, однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно от него умирает около 6 млн. людей по всему миру. Опасность курения невозможно переоценить. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий. Поэтому всем курящим необходимо осознать опасность курения и подумать об отказе от вредной привычки.

Во всём мире ведётся борьба с курением, во многих Европейских странах число курильщиков сокращается, люди осознают вред курения и бросают сигарету. А в России наоборот, каждый год армия курильщиков увеличивается, среди молодёжи модно быть курящими, сигарета считается атрибутом красивой и успешной жизни, и всё больше девочек и мальчиков, подражая киногероям, любимым певцам и артистам, и взрослым

курильщикам, пристращаются к пагубной привычке, гробя своё здоровье и уменьшая продолжительность своей жизни.

Слова «сигарета» и «здоровье» несовместимы между собой, а последствия могут быть самыми необратимыми, и о вреде курения должен знать человек в любом возрасте. Поэтому, осознавая колоссальный вред табакокурения, важно окончательно избавиться от этой губительной зависимости.

## **1.История возникновения табака**

Табак как представитель дикой флоры был известен в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигались на костре и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Об этом свидетельствуют историки и писатели, например греческий историк Геродот (V в. до н. э.), описывая жизнь и быт скифов, упоминал о том, что они вдыхали дым сжигаемых растений. О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны. Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе с членами своей знаменитой экспедиции впервые увидел аборигена, «пьющего дым». В дневниках Колумба можно прочитать: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям.

После открытия материка Колумбом, табак распространился по всему миру, сначала его завезли Испанию в 1493 году, а затем в Португалию, Европу и постепенно выращивание и курение табака проникло во все уголки Земного шара.

Во второй половине 16 века растение попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре и в страны Азии, в частности в Турцию. Поначалу курение табака принималось в «штыки», в Европе курильщиков обвиняли в связи с дьяволом, в Турции была предусмотрена смертная казнь для тех, кто курил и распространял табак. А в России по приказу царя заядлых курильщиков пороли, ссылали в Сибирь, рвали ноздри.

Первые мастерские, где выпускали табак для курения, появились в России в 1812 году. Так же в ходу был и нюхательный табак-махорка. Позже был налажен выпуск папирос и в 1844 году в России были десятки табачных производств и множество мелких мастерских, где папиросы изготовлялись

вручную, а в 1914 году появилась крупная табачная монополия. Она называлась «Санкт – Петербургское торгово – экспортное акционерное общество» и включала в себя 13 фабрик по производству табака из разных городов.

Сейчас Россия является одной из самых курящих стран мира.

Способствовали распространению курения в некоторой мере врачи. Первой ласточкой стала работа Николаса Мондареса, испанского врача, о целебных растениях Америки. В этой книге табак был назван чудодейственным средством от болезней – колик, воспалений, диарее, раке и т.д.. Табаком лечила мигрень королева Франции Екатерина Медичи.

## **2. Какие вещества содержатся в сигаретном дыму**

Сигарета – далеко не безобидна. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты человек вдыхает:

- смолы – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;

- мышьяк – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно - сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

- бензол – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;

- полоний – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм.

- формальдегид – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;

- другие вещества – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

- никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина

вызывает привычку, пристрастие к курению. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков иногда достаточно выкуренных двух-трёх сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступает остановка сердца и прекращается дыхание.

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак.

Ядовитые вещества способствуют росту раковых клеток и провоцируют развитие серьёзных заболеваний внутренних органов человека и приводят к преждевременной смерти.

### **3. Вред курения для здоровья**

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. опыты показали, что животные даже гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Учёные выяснили, что курение гораздо опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания, так как табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты

сердечных сокращений, повышается уровень холестерина в крови, что приводит к риску образования тромбов, инфаркта и инсульта.

### **По причине курения развиваются различные заболевания:**

**Рак.** Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Это такие заболевания как ишемическая болезнь сердца, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

**Патологии органов пищеварения.** Курение вызывает образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др.

**Болезни дыхательной системы.** Курение провоцирует развитие бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

**Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Под влиянием курения в организме ухудшается усвоение кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.

**Болезни глаз.** Провоцируются таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), развивается катаракта, происходит утрата зрения.

Последствия пагубного влияния курения на организм обширны. Помимо указанных выше патологий курильщики рискуют получить сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги. Курение может спровоцировать слепоту и глухоту, нервные заболевания и психические отклонения.

### **Влияние курения на внешность**

**Кожа.** В следствии хронической гипоксии и сужения просвета сосудов кожа лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, выглядит изможденно.

**Фигура.** Распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.

Выкуривая одну сигарету, курильщик крадёт у самого себя минуту, а может даже и час своей жизни, он убивает своё тело, осознанно стремится к тяжёлым болезням и преждевременной смерти, потому что он прекрасно знает, что табакокурение вредит и разрушает здоровье.

В последнее время появились электронные сигареты. «Доказано: электронные сигареты даже опаснее обычных как средство для введения в организм курильщика еще больших доз никотина. Ведь никотин сразу попадает в легкие — и в этом главная опасность таких сигарет. И никотина в них содержится практически столько же, сколько и в традиционных, — 18 мг; в легких сигаретах — 14 мг; в суперлегких — 11 мг» (по мнению врача-пульмонолога, доктора медицинских наук, профессора НИИ пульмонологии ФМБА России Галины Сахаровой). В них представлена вся таблица Менделеева: бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы... всего 4 тыс. различных по степени токсичности химических веществ. Эти курительные смеси уже запрещены не только в Италии, Канаде, Дании и Израиле, но и в некоторых штатах Америки, а также в Турции, Бразилии, Австралии и Норвегии.

Есть такое понятие, как пассивный курильщик. Статистика по России сообщает, что от пассивного курения ежегодно умирает до 3000 человек разного возраста. Если у ребенка курящие родители, то порядком 2700 новорожденных и детей первого года жизни умирают от синдрома внезапной смерти. От обширных патологий миокарда и сердечно-сосудистой системы погибает до 62 000 человек ежегодно. Прежде чем закурить очередную сигарету, важно всегда помнить о столь шокирующей статистике

#### **4. Высказывания известных людей о курении (с демонстрацией слайдов)**

О вреде курения для человека говорят некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки:

-Писатель А.Дюма-младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вреден мозгу так же определенно, как и алкоголь»

- Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...»

- Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.
- От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой /И.Гёте/
- Табак усыпляет горе, но неизбежно ослабляет энергию /Оноре де Бальзак/
- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации /Оноре де Бальзак/
- Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра /Конфуций/
- Не огорчайте ваше сердце табачищем /И. П. Павлов/
- После того как я совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения /Шекспир/
- Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться /Б. Сигал/

Так говорили о вреде курения выдающиеся люди.

### **5. Как бросить курить?**

Главная причина курения кроется в психологической зависимости. Никотин действует как психотропное средство, выкуривая сигарету человек как бы принимает возбуждающее вещество. В первые минуты под воздействием никотина ослабевают активность мозговых клеток и приходит состояние успокоенности и умиротворения, затем через считанные секунды процесс сопровождается резким повышением активности мозга, и человек чувствует подъём и удовлетворение, и уже позже возникает желание затуманить свой разум и снова повторить те короткие моменты блаженства.

Когда человек начинает курить и выкуривает одну сигарету за другой, у него формируется никотиновая зависимость и как только в крови снижается уровень никотина, человек испытывает тягу к курению, голова его занята мыслями о сигарете и всё валится из рук, желание закурить подобно жажде, только организм требует не воду, а никотина. Стоит только попробовать вкус никотина и уже невозможно прожить без сигарет. Американские ученые выяснили, что в организме у курящего человека быстро разрушается витамин С, а его заменителем становится никотин.

Для отказа от курения очень важным является психологический настрой.

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

2. Избавьтесь от всего, что связано с курением. Выбросите в мусорное ведро все, что связано с курением: зажигалки, сигареты, пепельницы. Купите освежитель и опрысните квартиру, чтобы не чувствовать этого запаха.

3. Если вы бываете в курящей компании, на время от кажитесь от общения, попросите при Вас не курить.

4. Заручитесь поддержкой знакомых, что они не будут давать Вам сигареты, когда Вам в очередной раз захочется покурить.

5. Не докуривайте сигарету до конца, оставляя половину или одну треть. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки. Не курите на пустой желудок. Постепенно организм привыкнет, а затем бросить курение совсем.

6. Замените сигареты едой. Это не значит, что нужно объедаться. Необходимо, чтобы были свежие фрукты, овощи, ягоды. Нужно нарезать их соломкой и употреблять, когда захочется покурить. Пользуйтесь леденцами, жевательной резинкой.

7. Откажитесь от крепкого чая и кофе, острой и соленой еды.

9. Желательно ложиться спать вовремя и побольше бывать на воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

9. Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак.

10. Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее

эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

### **6. Конкурс пословиц и поговорок о вреде курения**

Заранее студентам предлагается подобрать пословицы и поговорки о вреде курения. Пословицы и поговорки оформляются красочно на плакатах или микроплакатах, с помощью компьютера. Можно оформить с помощью презентации на слайдах и продемонстрировать присутствующим. Выявляется самый активный участник, который подобрал больше пословиц и поговорок и интересно их оформил.

#### **Пословицы и поговорки о курении**

- Курильщики впускают врага в свои уста, который похищает их мозг.
- Вино пить да табак курить – здоровье губить.
- Дым табака угару под стать.
- Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибет.
- Кабак да табак – старые соседи.
- Каждая выкуренная сигарета – это вбитый железный гвоздь в крышку своего гроба.
- Кто курит табак, тот себе враг.
- Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.
- Кто табак жует, тот долго не живет.
- Курение – дурная привычка.
- Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.
- Курение – медленное самоубийство.
- Курение не личное дела, а большое общественное зло.
- Курение – приобретенная привычка.
- Курение – смерть в рассрочку.
- Курение – чудовище, созданное человеком.
- Курение – чума 21 века.
- Курение – эпидемия легкомыслия.
- Курец плохой делец: вместо дел он все покуривает.
- Курильщик сам себе могильщик.
- Курит один, а плоды курения достаются многим.
- Куришь - сам себя погубишь.

- Один курит, а весь дом болеет.
- Одной сигаркой весь дом спалить можно.
- От кого табачищем несет, тот себя не бережет.
- Сигареты и вино идут рука об руку.
- Табак – вражеское зелье.
- Табак – здоровью враг.
- Табак и вино с пьяницей заодно.
- Табак и камень сушит.
- Табак – корень горести.
- Табак – наш враг.
- Табак не дурак, он любит гуляк.
- Табак уму не товарищ.
- Табак – яд, курение – зло.
- Табачное зелье – утеха в безделье.
- Табачный дурман с разумом не ладит.
- Тот долго живет, кто не курит и не пьет.
- Тот, кто курит в присутствии детей, заставляет их «курить» тоже.
- Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает.
- С сигаретой сдружился, с окурком умрешь.
- Удлинять жизнь проще всего, укорачивая перекуры.
- Полюбил табак – впереди рак.
- Кто курит, у того горит нутро и деньги.
- Курение или здоровье – выбирайте сами!!!
- Лучше знаться с дураком, чем с табаком
- Курение – дурное увлечение
- Если хочешь долго жить – брось курить
- Любишь табак – жди впереди рак
- Курить много табака – поубавится ума

## **7. Беседа**

- 1.Что нового узнали о вреде курения на классном часе?
2. Кто может привести доводы в пользу курения?
- 3.Появилось ли желание у курящих расстаться с этой привычкой?

## **8. Подведение итогов.**

Классный руководитель завершает классный час, он говорит, что сегодня много было сказано о курении, исходя из этого можно сделать выводы, что курение приносит огромный вред организму курящего человека

и тому, кто находится рядом и тоже вдыхает яд. Классный руководитель советует подумать и принять решение об отказе от курения.

## **Литература**

1. [http://www.aif.ru/health/children/delo\\_tabak\\_o\\_vrede\\_kureniya\\_podroستkov](http://www.aif.ru/health/children/delo_tabak_o_vrede_kureniya_podroستkov)  
Аргументы и факты.
2. <http://www.takzdorovo.ru/deti/podroستki/kak-pomoch-podroستku-brosit-kurit/>  
Портал о здоровом образе жизни
3. <https://www.nicorette.ru/> - официальный сайт препаратов для борьбы с курением
4. [www.business-gazeta.ru](http://www.business-gazeta.ru/): БИЗНЕС Online. Деловая электронная газета
5. [https://gufo.me/dict/medical\\_encyclopedia](https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia). Медицинская энциклопедия. электронный справочник по медицине
6. <http://www.health-news.ru/medicenc/249313.htm#.XНbA4Is9Kcw> Большая медицинская энциклопедия
7. <https://vse-sekrety.ru/560-kurenie-vred-kureniya-dlya-zdorovya.html>
8. <https://kureniesigaret.ru/vred-kureniya/vred-kureniya.html>
9. <https://sovets.net/13384-vred-kureniya.html>
10. <https://mznanie.ru/kurenie/interesnye-fakty-o-kureanii>
11. <https://ribalych.ru/2012/01/06/samye-interesnye-fakty-o-tabake/>
12. [http://www.russlav.ru/tabak/poslovici\\_o\\_kyrenii.html](http://www.russlav.ru/tabak/poslovici_o_kyrenii.html)

