**Министерство образования и науки Республики Алтай**

**Автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Республики Алтай**

 **«Усть-Коксинский техникум отраслевых технологий»**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

«Чем опасно курение табака?»

Разработал

Преподаватель математики

Кондрашова О.Н.

Усть-Кокса

2017

Тема: «Чем опасно курение табака?»

Цели: а) образовательная - донести статистическую и ситуативную информацию о вреде курения;

б) воспитательная - показать, что никотин является наркотическим средством, влияющим на физиологическое, психическое и социальное здоровье человека.

Форма проведения: информационный семинар.

Подготовка: 1) Подобрать совместно с обучающимися материал о вреде никотина для организма человека.

2) Сделать газету «No smoking!»- «Пристегните уши».

 3) Объявить конкурс на лучшую антирекламу сигаретам.

 4) Конкурс на лучший антитабачный плакат.

 5) Разбить группу на 2 подгруппы.

Содержание классного часа.

«Побороть дурные привычки

легче сегодня, чем завтра»

КОНФУЦИЙ

Кто не слышал о бедной лошади, которую убивает капля никотина?

Именно с никотином связывают все негативные последствия курения.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 90 % всех больных раком легких.

№1 Известно, что в среднем 80% курящих страдают заболеваниями легких. Найдите количество больных, если курят 500 человек. *(400.)*

№ 2. После курение происходит уменьшение диаметра мельчайших артерий на 30%. На сколько микрон уменьшился диаметр артерии, если он был равен 20 микронам? Чему он стал равен? *(6 мк; 14 мк.)*

Известно, что витамин С предохраняет от простудных и инфекционных заболеваний, предупреждает цингу, ускоряет заживление ран.

№ 3 Одна сигарета разрушает 25 мг витамина С. Дневная норма приема витамина С 500 мг. Сколько витамина ворует у себя тот, кто выкуривает 14 сигарет в день? Сколько витамина С у него остается? *(350 мг; 150 мг).*

Табачные изделия готовят из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и др. По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются дополнительные вещества раздражающего действия, в том числе канцерогены (бензпирен и дибензпирен), т.е. способствующие возникновению злокачественных опухолей, углекислый газ СО2 - 9,5% (в атмосферном воздухе - 0,046%) и окись углерода СО -5% (в атмосферном воздухе нет), радиоактивные вещества, аммиак, мышьяк, висмут, свинец, смолы, сероводород, синильная кислота, формальдегид, метиловый спирт, бензол.

Задание 1. Мозаика.

Соберите мозаику и с помощью подсказки вспомните, чем именно опасны эти вещества.

1. В ходе эксперимента установлено что у 70 % мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов: пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих нередко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

№ 4В отделении 20 человек с диагнозом рак легких. 90% всех больных – курильщики. Сколько человек могли бы избежать этого заболевания? *(18).*

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон -адреналин, вызывающий спазмы сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции!!! Поэтому ее лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

№ 5 В результате курения получили различные заболевания 60 человек. Подростков среди них в 2 раза больше, чем взрослых. Сколько подростков могли остаться здоровыми? *(40)*

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевших язвенной болезнью желудка, 96% курили.

№ 6 Длительно и много курящие заболевают язвой желудка в 10 раз чаще. Некурящих в отделении 33 человека. Сколько человек могли бы не заболеть? *(30).*

Велика роль курения и в возникновении туберкулеза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили. Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге - к ампутации нижних конечностей.

2. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

№ 7 30 больных перенесли инфаркт (нарушение питания участка сердечной мышцы и его омертвение). Известно, что среди них 80% курящих. Сколько человек могли бы быть здоровыми? *(24).*

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного, страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжелыми последствиями - пневмо склерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущим к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Задание 2. Мифы о курении.

Каждой группе предлагается обсудить некоторые из мифов (сначала в группах, а затем озвучить для всех).

Существует множество мифов о курении. Предлагаем вам проанализировать некоторые из них.

МИФ1

Сигареты с фильтром, «облегченные» почти не опасны.

ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

Фильтр не предотвращает, а только снижает на 25 - 40% попадание в организм продуктов сгорания табака, при этом негативный эффект от курения сохраняется. Ментол, содержащийся во многих сортах сигарет, при сгорании превращается в вещество, оказывающее разрушающее воздействие на сердце.

№ 8 После курения одной сигареты в кровь поступает 3 мг никотина. Сколько никотина поступит в кровь, если человек выкурит 14 сигарет? *(42мг)*

МИФ 2

Курение помогает похудеть.

ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

Сигарета используется для того, чтобы заглушить чувство голода. Однако при этом усиливается негативное воздействие на организм, прежде всего на желудок и кожу. Вряд ли морщины, землистый цвет лица и желудочные боли то, что вам хотелось получить потерянных килограммов.

МИФЗ

Запрет на курение в общественных местах нарушает права курильщика. ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

Человек, живущий рядом с курильщиком, выкуривающим ежедневно 20 сигарет, получает такую дозу радиации как, если бы ему сделали 100 рентгеновских снимков в год.

При горении сигареты ¾ веществ сгорания остается в воздухе, которым дышат окружающие курильщика люди.

№ 9 Известно, что если человек пробыл в накуренном помещении 1 ч, то это равноценно 4 выкуренным сигаретам. Сколько человек потерял витамина С, если он пробыл в накуренном помещении 2ч? *(200 мг).*

МИФ 4

Никотиновая зависимость возникает при систематическом курении.

ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

У каждого 4 подростка признаки никотиновой зависимости выявляются уже через 2 недели после первой выкуренной сигареты.

Задание 3. Только факты.

1. №10 Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут. Подсчитайте, на сколько минут уже сократилась продолжительность жизни молодого человека 16 лет, начавшего курить в 14 лет и выкуривающего 4 сигареты в неделю?*(4992 минуты=* =*83 часа=3,5 суток)*
2. № 11 В норме сердце взрослого человека делает в минуту 70 сокращений, в сутки, прокачивая 7200 литров крови. У курильщика частота сердечных сокращений увеличивается на 15 - 20 %. На сколько сокращений увеличивается число сердечных сокращений, которое сердце курильщика совершает в сутки? Какое количество крови за сутки приходится перекачивать сердцу курильщика? (Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. В среднем работа сердца «рассчитана» на 2575 млн. сокращений. Получается, что за счет курения этот потенциал расходуется гораздо быстрее). *(на 14, 8640 литров)*

Задание 4. Как закон регулирует курение?

С 2002 г. в России введен в действие закон «Об ограничении курения табака». Согласно этому закону запрещено продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет; те же, кто нарушает это положение, будут нести ответственность. Кроме того запрещено курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных учреждениях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах.

Исходя из ваших личных наблюдений, насколько выполняются положения этого закона сегодня? От чего (от кого) зависит соблюдение закона?

Цитата «Я не думаю, что в республике можно найти что-нибудь более недостойное, чем когда закон принимают и его не соблюдают».

Задание 5. Обсудим?

1. В некоторых зарубежных компаниях руководство штрафует
курящих сотрудников, считая, что курение снижает
производительность труда, а также представляет опасность для их
коллег. В других фирмах работодатель выплачивает прибавку к
зарплате некурящим сотрудникам.

№ 12 Некоторые зарубежные фирмы за одну и ту же работу курильщикам устанавливают заработную плату на 15% ниже, чем некурящим. Заработная плата – 340 долларов. На сколько меньше получит курящий? *(289 долларов)*

№ 13 15% рабочего времени уходит на курение. Рабочий день длится 8 часов. Сколько рабочего времени теряется из-за курения? *(1,2 часа)*

Как вы считаете, какой путь борьбы с курением оказывается более эффективным? Приведите свои доводы «за» и «против».

2. В некоторых странах страховые компании отказываются оплачивать
лечение в онкологических клиниках курящим клиентам.
Справедливо ли это, на ваш взгляд?

Попробуйте сформулировать доводы «за» и «против» такого решения.

На заметку:

Эта информация для тех, кто решил отказаться от курения, а также для тех, кто хочет помочь избавиться от этой вредной привычки своему другу.

Что нужно, чтобы отказаться от курения? Совсем немного: во-первых, принять решение, во-вторых, суметь выполнить это решение.

Хотите проверить, насколько твердым является ваше решение? Тогда ответьте на вопросы теста.

Тест: «ЛЕГКО ЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?»

Внимательно выслушайте утверждения, приведенные ниже. Если вы согласны с ними, поставьте знак «+», если нет - знак «-».

1. Мои близкие (родители, родственники и т.д.) настаивают на том, чтобы я бросил курить.
2. Я давно хочу отказаться от курения.
3. Я считаю, что курение негативно отражается на моей внешности.
4. Между мной и моими родителями сложились теплые, доверительные отношения, я всегда могу положиться на их поддержку.
5. Обычно я добиваюсь того что наметил (а).
6. Брошу я курить или нет, главным образом зависит от только меня.
7. Я осознаю, что курение негативно отражается на моем здоровье.
8. У меня есть верные надежные друзья.
9. Меня трудно заставить делать то, чего я не хочу, с чем я не согласен.
10. Я считаю, что здоровье человека зависит, прежде всего, от него самого.
11. Я считаю, что курение в общественных местах недопустимо.
12. Если я брошу курить, то мои курящие друзья отнесутся ко мне с пониманием.
13. Я считаю себя счастливым, удачливым человеком.
14. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком.

А теперь посчитайте, сколько раз вы отметили ответ «да» и сколько «нет». Разделите число ответов «да» на число ответов «нет» и умножьте полученную сумму на 10.

0-4 баллов - продолжать курить или бросить на этот вопрос у вас пока нет четкого ответа. Наверное, вы еще не осознали, на сколько курение опасно для вас.

5-7 баллов - вы понимаете, что курение опасно для вас, однако не совсем уверены в том, что сможете избавиться от этой привычки. А вот Бернард Шоу говорил, что человеку вряд ли под силу

изменить мир, но каждый из нас в силах изменить самого себя для этого нужно желание и вера в себя. Смелее успех вам обеспечен.

8 баллов и более - вы на пути к победе и готовы избавиться от курения. Только не откладывайте выполнение этого решения на завтра. Начните прямо сейчас!

Заключение

Вредные привычки, которые прилипают, пристают к молодым людям, становятся в последствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя - мозг, печень, почки, сердце - они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

«Владей» своими страстями, которые властвуют, если не подчиняются»

Гораций

Литература.

1. Макеева А.Г. Находим ответы на трудные вопросы.
2. Сгибнева Е.П., Солдатова Т.Б. Классные часы в 10 - 11 классах.