

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
«Ярославский автомеханический колледж»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Классного часа по теме: «Курение убивает»

ОДОБРЕНО

предметно-цикловой комиссией
математики, естествознания, общих
естественно-научных дисциплин

Протокол №

от «__» _____ 2019 г.

Председатель ПЦК

_____ И.А. Рогозина

Разработчик: Бокарева С. В., преподаватель ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж»

**150054, г. Ярославль, ул.Автозаводская, 1-а,
Тел/факс (4852) 73-26-43; E-mail: avtomeh@b**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Содержание.....	5
Литература.....	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всемирная организация здравоохранения признала курение табака глобальной угрозой для человечества. По данным Всемирной организации здравоохранения, от заболеваний, связанных с этим пагубным пристрастием, в мире каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно - более 5 млн. человек. Если тенденции нарастания распространения курения продолжатся, то, согласно прогнозам, уже к 2020 году преждевременно будут умирать ежегодно по 10 млн. человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

Подростковый возраст наиболее опасен в плане формирования аддиктивного поведения, в том числе и табакокурения. Дети и подростки оказываются наиболее незащищенными, уязвимыми в сложных социально-экономических условиях, чувствуя себя одинокими в борьбе с трудностями. Нередко они не готовы к новым, жестким требованиям общества, не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за него. Стремление к познанию всего нового, желание поскорее стать взрослым, перенять привычки поведения старших, боязнь отстать от сверстников - все это при неблагоприятно складывающейся ситуации часто приводит к формированию у подростка различных зависимостей: табачной, алкогольной, наркотической, игровой и др.

Подростковый возраст - это период роста как физического, так и умственного. Происходит прочное усвоение знаний, умений, навыков, привычек, причем не только полезных, но и вредных. Большинство курящих имели первый опыт курения в школьном возрасте. И хорошо известно, что чем раньше человек начнет курить, тем сложнее ему отказаться от сигареты. В связи с этим особое внимание педагогам необходимо уделять формированию установок подростков на здоровый образ жизни.

Выделены следующие факторы, которые, по мнению самих подростков, влияют на эффективность борьбы с курением на государственном уровне и могут заставить человека бросить курить:

1. Пропаганда здорового образа жизни - 30,8%.
2. Устрашающие варианты антирекламы - 15,4%.
3. Пример значимого человека - 15,4%.
4. Угроза здоровью - 15,4%.
5. Повышение стоимости табачной продукции - 7,7%

Судя по этим данным анкетного опроса, необходима системная профилактическая работа со молодежью. Важно как можно раньше привить ребенку негативное отношение к курению, чтобы, придя в учебное заведение, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить. Необходимо организовывать специальные уроки о вреде курения, из которых подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Задача педагогов – помочь сделать выбор в пользу отказа от курения.

Цели и задачи классного часа

- привлечь внимание подростков к проблеме табакокурения;
- разъяснить, как никотин влияет на здоровье подростков и взрослых.
- убедить курящих бросить эту пагубную привычку
- добавить уверенности некурящим в правильности своего решения
- развивать принцип антитабачного воспитания

Содержание

- 1) Доклад с демонстрацией презентации**
- 2) Демонстрация видеороликов**

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 6,5 секунд от болезней, вызванных курением, погибает 1 житель планеты.

Как показал опрос, хотя бы раз в жизни пробовали курить 84% совершеннолетних россиян. Женщин среди них несколько меньше, чем мужчин: 81% против 88%, хотя и эта цифра огромна

Еще более пугающими выглядят результаты исследования, призванного оценить возраст, в котором была выкурена первая сигарета. В младшем подростковом возрасте пробовали курить около 15% россиян. Именно в возрасте 10-13 лет начали «покуривать» 27% представителей нынешней молодежи.

У трети респондентов (33%) первая затяжка состоялась в возрасте 13-16 лет. Особенно много таких «дегустаторов» можно наблюдать среди нынешней молодежи (38%), обвиняющей в произошедшем обилие сигаретной рекламы.

Почему пробовали

Отвечая на вопрос о причинах, по которым «рука потянулась к сигарете», 39% россиян признались, что действовали исключительно из «банального интереса». «За компанию с подружками» начали курить 8% голосов россиян.

«Ошибкой молодости» называют первую затяжку также 8% участников исследования: 10% среди мужчин и 7% среди женщин.

«По глупости» закурили 6% россиян, причем мужчины признаются в этом вдвое чаще женщин: 8% против 4%.

«Влияние друзей, окружения» винят в первой выкуренной сигарете по 7% опрошенных – как среди женщин, так и среди мужчин.

Столько же респондентов (6%) «с сигаретой в зубах» пытались подражать взрослым. Закономерно, что заядлыми курильщиками чаще становятся дети курящих родителей: 8% среди мужчин и 4% среди женщин, будучи детьми, стремились таким образом походить на отца или мать.

4% россиян признается, что впервые они закурили из-за боязни прослыть «белой вороной». «Стадное чувство»;

Подростковое табакокурение

Дети и подростки, копируя поведение своих родителей, и **мало зная о вреде и последствиях курения**, пристращаются к сигаретам. **Детей к курению влечет любопытство**, стремление подражать и не отстать от сверстников и казаться взрослыми. **Легкие курящего подростка** куда более подвержены различным заболеваниям, чем легкие взрослого человека, как менее окрепшие.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Амиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в **13 раз** чаще заболевают Стенокардией, в **12 раз** - Инфарктом

миокарда, в **10 раз** - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим энтеритом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - **никотин и изопреноиды**.

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, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - **ИМПОТЕНЦИИ!!!** Поэтому её 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.

Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: **никотин**, **бензапирен**, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.



Итак, как же влияет курение на человека?

А влияет действительно страшно. Начать с элементарного отложения табачного дегтя (на пачках сигарет обычно он называется смолой) в организме человека. В первую очередь это приводит к пожелтению зубов. Именно этот симптом можно заметить при общении с человеком. Однако вовсе не пожелтение зубов является наиболее страшным эффектом, который может дать отложение смолы в организме человека.

Куда более страшным является рак. Причем злокачественные опухоли могут возникать в разных органах – легкие, горло, язык, ротовая полость. И это действительно страшно.



ФОТО: Рак губы

В эксперименте 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 тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.



ФОТО: Рак губы и рак гортани, последствия от курения

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 тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же 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, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса.



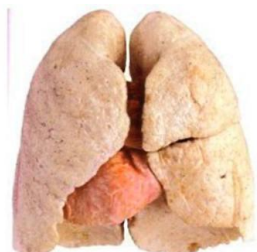
Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого



Легкие курильщика стаж 12 лет



Легкие курящего
легкие некурящего

человека и

Конечно, в процессе курения страшный удар наносится по всему организму. Это и мозг, и нервная система, и желудочно-кишечный тракт, и сердце. Но самый страшный удар получают **легкие курящего человека**. Все-таки в первую очередь табачный дым, обогащенный такими полезными веществами, как табачный деготь, никотин, цианистый водород (нередко использовался в газовых камерах), угарный газ, а также множеством прочих, поступает именно в **легкие курильщика**. И львиная доля всей этой отравы (некоторые специалисты утверждают, что количество смертельно опасных веществ в сигарете близко к тысяче) оседает в легких. Конечно, покрытые тонким слоем яда клетки легких просто начинают отмирать. Чем более активно идет процесс курения, тем больше яда оседает на стенках, а значит, и легкие будут погибать значительно быстрее. В итоге здоровые легкие за несколько десятков лет (в отдельных случаях – за несколько лет) практически полностью отмирают, благодаря огромному количеству ядовитых веществ, скопившихся в них. Не нужно уточнять, что владелец этих легких погибает в страшных мучениях.



Если изучить *легкие курильщика на флюорографии*, то неподготовленному человеку действительно может стать плохо. Действительно, как бы грубо не прозвучало такое сравнение, но больше всего **легкие курильщика** с солидным стажем напоминают половую тряпку или же мешок-пылесборник от пылесоса. Вместо здоровой плоти это посеревшая и большей частью

отмершая масса клеток. Она напоминает яблоко, в котором поселились десятки червей, благодаря многочисленным «червоточинам».

Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера.



курение это привычка, которая рано или поздно убивает любого курящего.

Специалистам великолепно известно, что только в России в год от курения и болезней связанных с ним погибает около 400 тысяч человек. Вдумайтесь! Это крупный город, вроде Курска! За два года с лица земли исчезнет такой город как Пермь! И все это от обычной «вредной» привычки.

Примеры известных людей, которых убило курение



Александр Абдулов

Во время своего последнего интервью в конце 2007 года Александр Абдулов с воодушевлением делился планами касательно карьеры, совершенно не подозревая о том, что им не суждено сбыться. Журналист, словно предчувствуя смерть актера, задал вопрос и о курении. Артист признался, что осознаёт вред привычки, и рассказал, что сумел отказаться от неё на два с половиной года, но затем сорокалетний стаж курильщика всё-таки взял своё. «Организм привык», – виновато оправдывался Абдулов. Даже позже, в клинике Израиля, сражённый раком лёгких, он продолжал курить. Александр Абдулов 3 января 2008 года артист скончался на 55-м году жизни.



Дмитрий Шостакович

Гениальный композитор, сочинивший свое первое музыкальное произведение в 9 лет, символ стойкости блокадного Ленинграда, оставивший след в мировом культурном наследии, тоже имел свою слабость – курение. Автора многочисленных опер, симфоний и балетов не раз спрашивали, как композиции рождаются в его голове.

Шостакович раз за разом отвечал, что часто страдает от бессонницы и в такие моменты много курит и гуляет пешком, обдумывая будущие шедевры. После войны он решил попрощаться с пагубной привычкой, но так и не сумел. Последние годы жизни Дмитрий Шостакович страдал от рака легких, осложненного заболеванием мышц (боковой амиотрофический склероз). 9 августа 1975 года, после продолжительной борьбы с недугом, 68-летний композитор покинул этот мир.



Муслим Магомаев

Парадоксально, но факт: владелец потрясающего баритона совершенно не берег свой голос. Муслим Магомаев курил

всю жизнь, однако до самого последнего дня пел всё так же замечательно. Муслим Магомаев, к сожалению, его здоровье оказалось слабее голоса, и в 2008 году 66-летний певец скончался от ишемической болезни сердца. В одном из интервью он как-то признавался в том, что, если бы ему было суждено прожить ещё одну жизнь, он бы не стал притрагиваться к табаку.



Ролан Быков

Он был удивительным человеком: играл в кино, обучал молодых актеров, снимал фильмы, работал на телевидении и радио, писал прозу и стихи и даже руководил банком. Столь же удивительно он относился и к жизни: говорил, что, в отличие от многих, не боится умирать. А когда бояться, если столько всего нужно успеть сделать?

В 66 лет ему диагностировали рак легких; пришлось пройти через операцию. Болезнь отступила, но через пару лет рак снова дал о себе знать. 6 октября 1998 года Ролан Быков скончался.



Анна Самохина

И сейчас поражала бы зрителей внутренней харизмой и красотой, если бы не страсть к сигаретам. Каждое утро она начинала с чашечки терпкого напитка в сопровождении табака. Кроме того, женщина постоянно сидела на изматывающих диетах, а ведь никотин воздействует на пустой желудок вдвойне разрушительнее. Всего 47 лет было актрисе, когда ей диагностировали последнюю, неоперабельную стадию рака желудка. Поклонники Анны и по сей день оставляют сигареты на ее могиле на Смоленском кладбище.



Олег Ефремов

Рассказывая о своём отце, Михаил Ефремов так комментировал его вредную привычку: «Это была романтика того времени». Романтика имела обратную медаль: под конец жизни заядлый курильщик Олег Ефремов был вынужден ежедневно подключаться к прибору искусственной вентиляции лёгких. Честные попытки избавиться от зависимости были – фильтры, мундштуки, даже заграничный открывающийся по определенным часам портсигар. Не помогло – рак лёгких настиг его в 72 года.

Возможно отказ от курения подарит и вам от 5 до 25 лет жизни. Разве это малая награда за отказ от страшной привычки?

Молодой человек, может быть ты хочешь получить «нечто особенное»?

«Привлекательный» внешний вид: желтые зубы и пальцы, серый оттенок кожи и ранние морщины

Быть похожим на пепельницу, с таким же неприятным запахом

Хронические болезни, связанные с курением: рак легких, хронический бронхит, болезни сердца

Отдышку и сердцебиение при физической нагрузке

Постоянно прятаться от родителей и учителей

Экономить на завтраках, откладывая деньги на сигареты

Тогда ты действительно можешь попробовать завести себе пагубную привычку, от которой потом будет очень сложно избавиться.

А если ты хочешь:

Сохранить свое здоровье

Состояться в жизни как личность

Выглядеть молодо и привлекательно

Всегда быть в хорошей спортивной форме

Быть самостоятельным человеком

Не быть рабом вредной привычки

Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку. Ведь твой выбор – никогда не начинать!

Использованная литература

1. Крайнов, Д.Б. Алкоголь, курение и доходы // Финансы и бизнес. -2007. - № 2. - С. 133-145.
2. Сборник методических материалов для проведения мероприятий по профилактике негативных явлений в молодежной среде / под ред. Г.А. Никаном. - Вологда: ГОУ «ВОЦТриГО», 2007. - 157 с.