

## Тема: «О вреде курения»

### Цели:

объяснить детям, что табакокурение – болезнь, вызывающая сильные изменения в организме;  
вдыхание табачного дыма некурящими людьми также опасно и вредно;  
формировать привычку избегать табачного дыма;

### Словарь.

Никотин- это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы- это названия нескольких веществ, которые образуются при горении табака.

Угарный газ-это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Привыкание- это состояние, при котором кажется, что бросить курить невозможно.

– Сегодня мы с вами поговорим подробнее о том, что происходит с человеком, если он курит сам, и что происходит с людьми, которые его окружают.

### **II. Актуализация знаний.**

Из газет и телевидения мы часто слышим о том, что наше население вымирает, потому что растёт детская смертность. А причиной тому является распространение среди подростков наркомании, пьянства и курения.

Иногда от курильщиков можно услышать: «Какое ваше дело, курю я или нет. Это мой организм, хочу и отравляю его. Это моё личное дело» -

Что бы вы ответили на такое высказывание? (ответы учеников)

- Поэтому в мире давно существует как бы война между курящими и некурящими людьми. В разных странах стали создавать и принимать законы по борьбе с курением. Во многих странах ввели запрет на рекламу сигарет по радио и ТВ.

В Америке, например, за курение в многолюдных местах наказывают штрафом в 1000 долларов или сажают в тюрьму на 1 год; шофёр такси, выкуривший сигарету в машине, платит штраф в 2000дол. Подвергаются штрафу люди, вошедшие в лифт с закуренной сигаретой, едущие в общественном транспорте. Даже на работу принимают желательнее некурящих, чем курящих. Курить запрещено в магазинах, школах, больницах, даже в городах на свежем воздухе! Во многих общественных местах висят призывы «Если вы затягиваетесь сигаретой, то не выпускайте дым из себя». Очень тяжело приходится человеку в США.

Сегодня в Голландии не курят 11млн. человек – больше половины всего населения.

### **Чтение текста «Никотин и табак».**

Никотин – химический компонент табачных листьев. Это психоактивное вещество, влияющее на работу мозга и организма в целом и вызывающее привыкание. Никотин – Яд, его никогда не принимают в чистом виде. В основном люди вдыхают никотин при курении.

Табачный дым, кроме никотина, содержит еще сотни химических веществ, включая смолы и окись углерода. 43 вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут привести к образованию рака. Фильтры уменьшают количество вдыхаемых веществ, но не устраняют их. Никотин в форме сигарет – второе после алкоголя по распространенности психоактивное вещество.  
Слушание рассказа « Действие табачного дыма на организм человека».

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Самое пагубное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Это сильный яд, смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

- Дурная привычка курения у детей вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

Болезни курильщиков.

- а) рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- б) сердечно – сосудистые заболевания;
- в) респираторные заболевания;
- г) заболевания пищеварительной системы.

Пассивное курение и его последствия.

Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50% табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком, это явление называется пассивным курением. При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий. Ученик, который вынужден постоянно находиться в комнате, где курят взрослые, быстро утомляется, у него снижается работоспособность, что в дальнейшем приводит к снижению успеваемости.

### **Вопросы учащимся**

- Как вы считаете, человек, который курит, наносит вред только себе? Почему?
- Что является причиной заболевания? (дым)
- Что содержится в дыме? (вредные вещества, более 400)

- Подумайте, а какими болезнями может заболеть пассивный курильщик ?  
- Пассивный курильщик болеет теми же болезнями, что и курильщик.  
– в горячей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Куда попадает табачный дым при вдохе?

(В лёгкие.)

– Как вы думаете, такой дым полезен человеку?

(Нет, он загрязняет лёгкие. Он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)

– Как изменяются лёгкие у курящего человека?

(Они почернели.)

– Как вы считаете, как влияет дым на работу сердца?

(Дым вредит сердцу. Сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце. Сердце начинает болеть.)

– А можете вы описать, как влияет курение на внешность человека?

(Человек худеет, у него становится некрасивый цвет лица, тусклые волосы.)

– Как изменяется кожа у курящего человека?

(Кожа становится тонкой и сухой. Она становится морщинистой. Цвет кожи желтоватый, нездоровый.)

– Что происходит с волосами?

(Волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими.)

– Как выглядят у курильщика глаза?

(Под глазами тёмные круги. Глаза воспалённые, покрасневшие.)

– Что происходит с зубами?

(Зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курящих всегда идёт неприятный запах, даже жвачки и зубная паста не помогают.)

– Как пахнет от одежды курящих?

(Запах неприятный, пахнет кислым табачным дымом.)

– Что же делает табакокурение с человеком?

(Оно его отравляет и делает больным.)

– Это действительно так: – человек заболевает табакизмом – организм человека достаточно быстро привыкает к табаку, попадает в зависимость от табака.

Курящему требуется выкуривать всё больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака. Это болезнь.

-На какие органы влияет табачный дым?

-Что с ними происходит?

(- Дым сигарет делает зубы и пальцы курильщиков желтыми;

-Изо рта курильщика плохо пахнет;

-Курящий плохо различает вкус еды;

-Дым сигарет загрязняет легкие и вызывает кашель;

-Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс;

-Курящий человек становится раздражительным, напряженным.)

–Какие еще последствия, кроме вреда здоровью, имеет курение?

(- Одежда и волосы курильщиков плохо пахнут;

-Курение – частая причина пожаров;

-Курение – это причина ссор подростков с их родителями;

-На сигареты тратится много денег;

-В помещении появляется стойкий, неприятный запах;)

-Почему же многие люди курят?

(-Потому что трудно бросить курить;

-Никотин вызывает привыкание.)

-Разумно не начинать курить вообще. Для того, чтобы участвовать во многих интересных делах и событиях, нужно хорошо себя чувствовать, быть здоровым и сильным. Курение несовместимо со спортом, поэтому большинство спортсменов не курят.

### **Заключение:**

- Давайте подсчитаем, сколько стоит выкуривание по одной пачке сигарет в день в течение года.

Например, 30 дней по 100 руб, в день, в месяц - 3000 руб.

Подумайте, что можно купить на эти деньги?

Итог урока.

- Что нового узнали на уроке?

-Какие факты были интересны?

-Какой вывод для себя вы сделаете после данного урока?

**Вывод:** Вести здоровый образ жизни. Заниматься спортом. Спорт и курение несовместимы!