

Информационная беседа

«Опасность курения в подростковом возрасте»

Цель: Сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм

Задачи:

1. Дать достоверную информацию о причинах и последствиях табакокурения.
2. Развивать навыки уверенного отказа от предложений попробовать курить.

Воспитатель:

Привычка – это тоже ведь зараза, Привычка – тоже некая болезнь, Она болит и заживет не сразу, С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле, Она, как рана, у тебя в груди.

Ее не видно, но на самом деле Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит, Но виноват ты только в этом сам.

Она попросит, а потом заставит, Приказы, отдавая по часам.

В последнее время в нашей стране, да и во всём мире, увеличивается число детей и подростков, зависящих от вредных привычек. Сегодня мы с вами поговорим об опасности курения для организма. Привычкой называют потребность человека совершать определённые действия в определённых условиях. **Курение** – это привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как большое число взрослых и подростков не считают курение вредным для здоровья.

Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека.

Курение — самая распространённая вредная привычка во всём мире, считающаяся наиболее безобидной.

Началу курения может способствовать красивый вид упаковки, наличие зажигалки, подмеченная у кого-то манера держать сигарету, сбрасывать пепел, выпускать дым. Первая попытка закурить у всех без исключения вызывает чувство вкусового отвращения, но желание стать взрослым берёт верх над собой.

Давайте вместе с вами обсудим, что дает человеку курение

(два ученика записывают на доске в два столбика)

Позитив:

- Элемент комфорта

- Кокетство (игра красивой зажигалкой, пачкой дорогих сигарет)
- Похудение
- Снятие нервного напряжения
- Желание казаться взрослее

Негатив:

- Старит кожу
- Желтеют зубы
- Плохой запах изо рта
- Голос становится хриплым, прокуренным
- Нервные срывы
- Психологическая неуравновешенность
- Склонность к простудным заболеваниям
- Пальцы рук, ногти желтеют
- Замедляется рост
- Страдают дети курильщиков
- Повышенная заболеваемость бронхитом, пневманией
- Рак легких, горла, губ
- Лишняя трата денег

Как вы думаете, почему курение в подростковом возрасте опасно? (ответы обучающихся)

Воспитатель:

Если организм взрослого человека с медицинской точки зрения является более «устойчивым» к пагубному влиянию сигарет, то подростковый организм перед ним практически беззащитен.

Во-первых, у курильщиков, возраст которых не достиг хотя бы 16 лет, может замедлиться рост. Отравительные процессы, что происходят в организме при курении, отрицательно воздействуют на гормоны роста подростка, вследствие чего появляется сначала незначительное, а потом и более заметное отставание в росте от сверстников. Конечно, нет смысла говорить, что тот, кто курит, навсегда останется «низеньким карликом», однако формирование фигуры будет происходить медленнее.

Также у подростков-курильщиков резко снижается иммунитет. Скачет давление, периодически появляются головные боли, мучает бессонница. Более того, помимо общего падения тонуса мышц, организм курильщика не останавливается на этом и в некоторых случаях начинает активно «поддакивать» наступающим отрицательным изменениям. В тканях начинают накапливаться вредные вещества, которые, усиливаемые ядом нейтропного типа, вызывают различные патологии.

От токсических сигаретных ядов страдают зрение, слух и мозг – в разы снижается его мозговая активность, быстро наступает период утомления, очень низкая концентрация внимания. Нервная система испытывает сильнейший стресс – нервные клетки буквально «рвутся» от того, что с ними

делает никотин. Нарушается работа пищеварительной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной систем.

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году, и восприняты вначале с подозрением, затем со всебольшим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? Попробуем разобраться.

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков. Первые хвалят электросигарету за отсутствие дыма, продуктов горения и возможность курить практически в любом месте.

Не нужно иметь под рукой обязательную зажигалку и пепельницу. Нет угрозы прожечь сиденье в машине или любимое кресло дома.

Поживем — увидим

Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.

Результат – все та же передозировка никотина со всеми вытекающими «прелестями» — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Не так давно Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра».