

**Беседа на тему:
«Курить – здоровью вредить»**

Цель: способствовать выработке отрицательного отношения к курению; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

Задачи:

1. Выявить причины курения у подростков.
2. Познакомить подростков с последствиями курения для здоровья.
3. Научить избегать разрушительных вредных привычек.

Воспитать негативное отношение к вредным привычкам;

Уметь четко формулировать аргументы против курения;

Американские ученые провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

1) Отсутствие образования может послужить фактором ранней смертности. Выяснено, что люди, которые по каким-то причинам недоучились до старших классов и бросили школу, в среднем укорачивают свою жизнь на 9,3 года. Происходит это из-за того, как предполагают ученые, что рано бросившие школу часто ведут нездоровый образ жизни.

2) Курение, особенно после 40 лет, отнимает в среднем 10 лет за счет целого ряда заболеваний.

Но эти цифры покажутся смехотворными, если озвучить статистические данные о том, сколько людей ежедневно заболевают различными тяжелыми недугами и погибают в расцвете сил от алкоголизма, наркомании, неправильного образа жизни...

Неужели жизнь человеку дается только для того, чтобы умереть в мучениях из-за собственного легкомыслия и глупости?

Тема нашей беседы такова: «Курить – здоровью вредить».

Курение, по мнению медиков, это медленное самоубийство. Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Согласно многолетним исследованиям ученых, выяснено, что продолжительность жизни курильщика на 5-7 лет меньше, чем у некурящего человека. Курение приводит к таким серьезным заболеваниям, как язва желудка, хронический бронхит, различные заболевания сердца, сосудов и др.

Факты о вреде курения

1. Температура табачного дыма равна 50-60°. От горячего дыма десны заболевают, зубы портятся, желтеют.
2. При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.
3. Во время курения выделяются пищеварительные соки, соляная кислота, вызывающие язву желудка.
4. Курящие чаще заболевают бронхитом, раком легких и туберкулезом.
5. Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
6. Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.
7. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

8. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
9. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина, который во время курения проникает в кровь.
10. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье – это еще не все, но всё без здоровья – это ничто!

Курение -вредная привычка человека! Привычка- поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека в жизни обычными, постоянными. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычка, а затем – зависимость, т.е. болезнь! Курение является самой распространенной вредной привычкой. И самое страшное, что дети и подростки тоже начинают курить.

Как курение получило свое распространение?

Из истории Европейцам долгое время было неизвестно курение табака. В Европу табак был ввезён из Америки . Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году.

Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание.

«Табакко». Выяснилось что, дикари традиционно используют листья «табакко» для частого вдыхания дыма. По их словам они уже не могли жить без этого.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

Европа. Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у «табакко» не появился могучий союзник. Молодой Петр I очаровался диковинной заморской затеей.

Царь - Петр I. Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки. Пример царя – закон для подданных.

Табачные фабрики. При Петре I в России появились первые табачные фабрики.

Тогда еще не знали, насколько опасна эта привычка! Но сейчас все говорят о вреде табака.

Чем же вреден табачный дым и сигареты?

В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: - никотин - аммиак - угарный газ - синильная кислота - пиридин - метанол - формальдегид - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие.

В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: - никотин - аммиак - угарный газ - синильная кислота - пиридин - метанол - формальдегид - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие.

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. 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. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Сердце. Курение затрудняет нормальную работу сердца. Оно делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше. У курящего человека сердце быстрее изнашивается чем у некурящего.

Легкие. Курение загрязняет легкие.

Органы пищеварения. Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Слуховой аппарат. Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Умственная деятельность. Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5 - 6%.

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

Никотин, угарный газ, сенильная кислота, радиоактивный полоний накапливаются в любых органах и приводят к образованию рака.

Вред от курения! От курения становится хриплым голос. Чернеют и портятся зубы. Кожа приобретает землистый оттенок. Ухудшаются вкусовые ощущения. Идет неприятный запах изо рта.

Запомни! Каждая выкуренная сигареты стоит курящему человеку 15 минут жизни. На 8-12 лет сокращается продолжительность жизни курильщика. У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями. Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит. «Пассивные» курильщики тоже получают свою дозу никотина. Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих.

Народные пословицы. Курильщик-сам себе могильщик! Табак-забава для дураков. Курить - здоровью вредить.

Курение – медленное самоубийство!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения: Ежегодно от курения умирают 3 миллиона человек.

Курение убивает! Никогда не кури!

Первая сигарета, выкуренная с друзьями, может превратиться во вредную привычку, которая со временем выльется в пагубное для здоровья пристрастие, в никотиновую зависимость.