Классный час

ИЗГНАНИЕ СЕРОГО ДЖИННА

МБОУ«СОШ№5»
с.СПАССКОЕ

2012 год

Олейникова Ольга А.

«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг»

(английская народная поговорка)

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»

И.Гете.

«Табак … неизбежно ослабляет энергию»

Оноре де Бальзак.

ЦЕЛЬ:

Выяснить воздействие курения на организм человека, вызываемые им болезни и возможные последствия.

Горящая сигарета

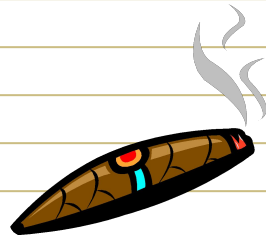
*это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов*



КАНЦЕРОГЕН - ракообразовывающий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее воздействие

Что содержится в сигарете?

- *В дыме **одной сигареты** содержится:*
  - *6 мг никотина,*
  - *1,6 мг аммиака,*
  - *25 мг угарного газа,*
  - *0,03 мг синильной кислоты,*
  - *0,5 мг пиридина, формальдегид,*
  - *радиактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.*
- *Значительная часть уходит в окружающую среду.*
- *Дым сигарет вреден окружающим.*
- *Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!***
- ***20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!***



НИКОТИН

- *Возбуждает центральную нервную систему.*
- *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее…

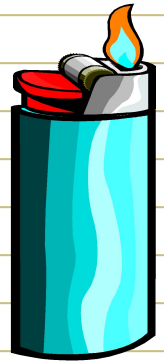
АММИАК

- *Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.*
- *Происходит **слезотечение,** повышенное отделение **мокроты**.*
- *Вызывает **удушье, головокружение**.*
- *Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу.***

*(Из **100 случаев** заболеваний туберкулеза **- 95** приходится на курильщиков)*

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- *Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).*
- *Первыми страдают **нервные клетки**.*
- *При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.***



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, коньюктивит, сильные отеки кожи…

СЕРОВОДОРОД

- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

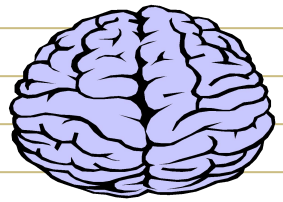
РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- *Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.*
- *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*
- ***Радиоактивный свинец и висмут:***
  - *расстройство сна и аппетита;*
  - *нарушение деятельности желудка и кишечника повышенная раздражительность;*
  - *плохая успеваемость;*
  - *отставание в физическом развитии.*

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система

- *Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.*
- *Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).*
- *Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.*
- *Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).*

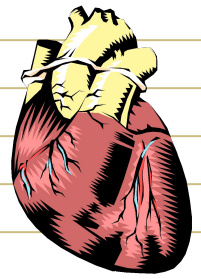


Дыхательная система

- ***Хронические заболевания*** *дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.*
- ***Туберкулез легких*** *(из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)*
- ***Рак легких*** *(почти 97% больных раком – курильщики,*
- ***Рак гортани*** *(в 6 – 10 раз больше).*

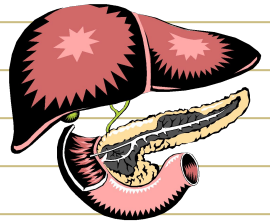
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- *Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;*
- ***Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;*
- ***Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40лет);*
- ***Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).*
- *Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.*



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *Развивается **кариес**;*
- *Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;*
- *Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость **(парез)** кишечника ведет к смерти;*
- *Развивается хронический **гастрит, колит, язвенная болезнь** желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);*
- *Приводит к **циррозу печени;***
- *Развивается **рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы**.*

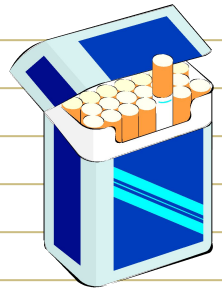


ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;*

  *(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)*

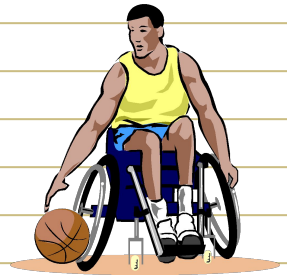
- ***Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)*



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- *Ухудшение кровоснабжения из–за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной **гангргене** конечностей.*
- ***Эндартериит** - перемежающая хромота, часто требующая **ампутации ног.***

Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик)



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- *Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.*
- *Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия**.*
- *Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов.*
- *Угнетает центры эрекции, резко **снижает** влечение мужчин.*
- ***Лечение импотенции возможно** тогда, когда больной бросит курить.*

ЖЕНЩИНЫ

- *Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.*
- ***Патологии** при родах.*
- *Выше процент **мертворожденных** детей.*
- *Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.*
- ***Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!***

•Рак матки

• Бесплодие



ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- *“Кожа” –преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.*
- *“Железы внутренней секреции” – нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.*
- *“Обмен веществ” – снижается, развивается витаминная недостаточность.*



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

- *Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.*
- *У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**.*
- *Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.*
- *Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.*



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- *Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.*
- *Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.*
- *Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии.***
- *У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.*
- *В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.*
- *Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс **(до 60%) заболеть раком.***

- *Курение мешает успешным занятиям спортом.*
- ***Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания.*
- ***Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.*
- *Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.*
- ***Расстройство** сна и аппетита*
- ***Нарушение** половой деятельности.*



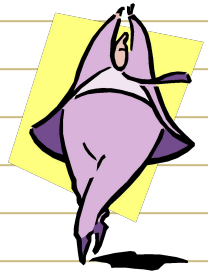
ДЕВУШКАМ

- *От курения станет хриплым твой голос*
- *Постепенно почернеют, испортятся зубы.*
- *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.*
- *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.*
- *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.*
- *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.*
- *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть* ***катастрофу****, тебя ожидающую.*

МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

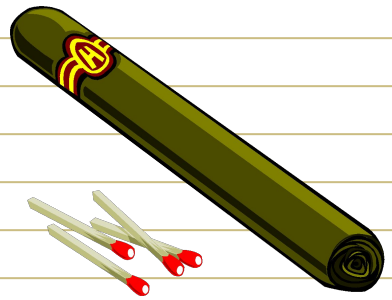
- *Кругом полно дымящих толстяков.*
- *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



Курево успокаивает нервы?

- *Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.*
- *Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.*

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



На морозе сигарета согревает?

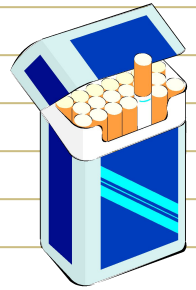
- *Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.*

Стоит ли так ""“греться”"” чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные…

- *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой* ***легочной периферии*** *– альвеол и малых бронхов.*

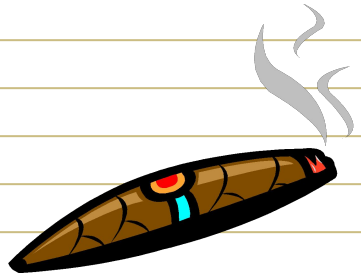


Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

СЛОЖНО… но можно

- *Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти* ***заместительную никотинотерапию***

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).



ВЫВОДЫ:

- *Болезни, возникающей только от курения не существует.*
- ***НО...*** *продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*

- *«Курение - медленное самоубийство».*

Скажи себе : «Нет!»

- *Прекращать дурные привычки надо сразу.*
- *Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.*

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

- *От причин, связанных с употреблением табака,*

умирает каждый пятый.

- *Ежегодно мы* ***теряем 500 тысяч человек****! (по данным Всемирной организации здравоохранения).*