**Беседа на тему "Табачный туман обмана".**

Цели:

•показать негативное влияние курения на человека,

•подчеркнуть социальную и личную значимость здорового образа жизни.

Задачи:

•раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению;

•формировать отрицательное эмоциональное отношение к курению;

•компьютер и мультимедийный проектор для презентации

Ход занятия

1. Воспитатель: Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Для одних, проблемой является бросить курить, для других - избежать влияния курящего общества и не "заразиться" их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез. Итак, тема нашей беседы - "Табачный туман обмана"

В процессе нашего разговора мы предлагаем всем записать рекомендации, которые войдут в памятку, для тех, кто хочет отказаться от курения. Пока идёт наша беседа, постарайтесь закончить предложения, которые лежат у вас на столах: "Если человек откажется от курения хотя бы…"

•на несколько часов, то организм его...

•на один день, то вероятность приближения.........

•только на два дня, то уже все системы организма .......

•на три дня, то большая часть никотина.........

•на один год, то значительно улучшится кровоснабжение.....

•еще на два года, то риск возникновения инфаркта.......

•на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти....

2.Воспитатель:

Рассмотрим последовательность воздействия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 300 градусов, при затяжках доходит до 1100 градусов, но это на другом конце сигареты, а на входе температура табачного дыма порядка 50-60 градусов. Вроде бы немного, но если учесть, что средняя температура тела человека 36,6 градусов, то 60 градусов создает повышенное температурное воздействие на 23 градуса, что можно отнести к экстремальному. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении зубы желтеют и портятся, глаза слезятся, волосы приобретают неприятный запах, сердце бьется чаще, сосуды суживаются, затрудняется кровоток, легкие загрязняются табачными смолами и темнеют.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком лёгких, чем некурящие. Курение приводит к заболеваниям сердца и кровеносных сосудов. 80процентов больных, страдающих заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, являются курильщиками.

От курильщиков рождаются ослабленные и больные дети.

Особенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребенка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными курильщиками и нередко страдают даже больше, чем он сам.

5. Воспитатель:

Давайте остановимся на вредных последствиях курения для организма человека:

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

•учащенное сердцебиение;

•рост артериального давления;

•раздражение слизистой оболочки горла;

•проникновение в кровь угарного газа;

•попадание в легкие канцерогенов;

•отравление воздуха;

•иногда раздражение слизистой оболочки глаз;

•снижение температуры кожных покровов.

Отрицательные последствия длительного курения:

•рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;

•заболевания сердца;

•язвы;

•заболевания системы кровообращения, инсульты;

•эмфизема легких;

•хронический бронхит.

Прочие отрицательные последствия курения:

•возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;

•возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;

•возможно ухудшение обоняния;

•возможно преждевременное образование морщин на лице;

•пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;

•снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Воспитатель: Давайте попробуем объяснить , почему так опасны сигареты?

Воспитанник: Сигарета так опасна потому, что она начинена листьями табака. В сыром виде листья табака не так опасны, их могут есть даже животные. Но когда табак превращается в сигарету и в табачный дым, он образует опасный коктейль, состоящий из громадного количества химических веществ. Это - угарный газ, окись азота, пропан, бутан, изобутан, толуол. В состав табачного дыма входит и 16 веществ, вызывающих зависимость. Самым опасным из них является никотин.

Остановимся на самых опасных компонентах табачного дыма.

Никотин - наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения. Окись углерода, или угарный газ блокирует способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, то есть приводит к кислородному голоданию.

Аммиак - разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку легких

Синильная кислота - коварный яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание, в больших количествах - мгновенную гибель.

Канцерогенные вещества - способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение.

6. Воспитатель: Наше время - время табачной эпидемии, когда борьба с курением не приносит должного эффекта. Курение становится узаконенной формой наркомании. Причиной массового распространения курения среди подрастающего поколения - это позитивная реклама в средствах массовой информации. Как влияет на распространение курения реклама табачных изделий?

Эти изделия рекламирует табачная промышленность, которая в первую очередь заинтересована в том, чтобы продать своей продукции как можно больше. Таким образом, у медиков, которые борются за здоровье человека, и тех, кто производит и рекламирует сигареты, совершенно разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем постоянно видеть на страницах журналов и телеэкранах здоровых, преуспевающих людей, которые ,тем не менее не могут обойтись без сигареты.

Если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек оказывается в ее власти. Он перестает понимать, что его желания "потребности созданы искусственным путем и приведены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознает даже очевидных последствий курения.

Подведение итогов занятия.

В начале занятия я попросила вас предложить и записать рекомендации для тех, кто хочет отказаться от курения. Давайте вернёмся к нашему заданию и закончим предложения:

•на несколько часов, то организм его...

.•на один день, то вероятность приближения........

.•только на два дня, то уже все системы организма .......

•на три дня, то большая часть никотина.........

•на один год, то значительно улучшится кровоснабжение.....

•еще на два года, то риск возникновения инфаркта.......

•на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти....

Я надеюсь, что наш урок - это ещё один шаг к здоровому образу жизни. Ваше здоровье в ваших руках. Спасибо за участие в нашем разговоре.