|  |  |
| --- | --- |
|  | **Министерство образования и науки Челябинской области**  Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  «Южно-Уральский многопрофильный колледж» |

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА**

## **НА ТЕМУ: « О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»**

***группа Фн-102***

***специальность 38.02.06 «Финансы»***

***дата проведения 22.03.2019***

***автор Байтурина Д.Э.- преподаватель ОПД и ПМ специальности «Финансы» высшей квалификационной категории***

***Челябинск,2019***

## **КЛАССНЫЙ ЧАС**

## **НА ТЕМУ: « О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»**

**Цели классного часа:** - профилактика курения учащихся;

- формирование отрицательного отношения к курению;

- помочь учащимся осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

**Задачи:** - познакомить учащихся с фактами, свидетельствующими о вреде курения;

- сформировать отрицательное отношение к курению;

- сформировать установку на здоровый образ жизни;

- сформировать у студентов необходимые поведенческие приёмы, позволяющие отказаться от вредного курения.

**Ход классного часа.**

**СЛАЙД 2**

**Вступительное слово:** Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: капля никотина убивает лошадь. Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик…

**СЛАЙД 3**

Так как же может повлиять на здоровье человека одна сигарета?

Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются вегетативные ганглии.

Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям.

Окись углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание.

**СЛАЙД 4**

**Помимо никотина, угарного газа и смол, сигарета собирает в себе ещё массу вредных веществ**

Свинец, кадмий и никель: Эти металлы также содержаться в сигаретах. Никель как известно вызывает заболевание дыхательных путей у курильщиков, а Кадмий является канцерогеном. Свинец также является ядовитым веществом.

Бензол: бензол (C6 H6) содержится в сигаретном дыме и представляет собой бесцветный углеводород. Его основное применение в качестве растворителя в химической промышленности. Он является известным канцерогеном. Канцерогенное вещество, которое вызывает рак. Бензол, как известно, способствуют заболеванию лейкемией.

Формальдегид: Это очень ядовитое вещество, которое используется для сохранения трупов и содержится в сигаретном дыме. Формальдегид также вызывает проблемы с желудком, и дыхательными путями.

Аммиак: аммиак, обычно используются в качестве очистки сан узлов и как средство для выведения пятен.

Мышьяк: мышьяк, содержащиеся в дыме сигарет очень вредное химическое вещество. Мышьяк используется в качестве крысиного яда.

**СЛАЙД 5-6**

**Чем страдают люди употребляющие никотин?**

**Рак легких**. Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого. По утверждению специалистов, дым, струящийся от зажженной сигареты (неотфильтрованный, побочный), содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше оксида углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

**СЛАЙД 7**

**Хронический бронхит.** При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.

**СЛАЙД 8**

**Болезни сердца и сосудов**. Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС), инфаркт миокарда, появление риска инсульта или нарушения мозгового кровообращения; для них также типичны частые респираторные заболевания . Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

**СЛАЙД 9**

Вред от курения на организм женщины. Курение оказывает очень пагубное влияние на женский организм. Некоторые ученые заявляют, что влияние курения на организм женщины равносильно ампутации одного из яичников. К большому сожалению, сейчас в России по результатам опросов курит каждая пятая женщина, и эти показатели растут. Причем растут показатели не только в среде молодежи, некоторые женщины начинают курить и после 35-40 лет. В большинстве случаев это связанно с различными стрессовыми ситуациями на работе и в семье.

**СЛАЙД 10**

По статистике врачей -42 % курильщиц страдают бесплодием (среди некурящих эта цифра составляет всего 4 %);

-96 % выкидышей связано с этой вредной привычкой;

-30 % недоношенных детей рождаются у матерей-курильщиц.

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов входящих в состав сигарет.

**СЛАЙД 11**

Как никотин влияет на внешность человека

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка.

«Мешки» под глазами

Курящие люди в 4 раза чаще страдают от беспокойного сна, подвержены ощущению усталости и недосыпа в сравнении с некурящими людьми. В чем причина? Оказывается, что в ночное время, когда человек отдыхает, курильщик подвержен «выходу» никотина из организма, то есть начинается стадия нехватки никотина. Этот процесс приводит к тому, что человек не может дремать глубоким сном: его сон прерывистый, неспокойный и некрепкий.

Никотин, содержащийся в сигаретах, окрашивает ваши зубы. Можете смело вписывать в ваши расходы услуги стоматолога по отбеливанию зубов. Профессиональная процедура отбеливания стоит от 500$ до 1000$. И это не считая тех средств, которые вы ежедневно тратите на потакание своей пагубной привычке.

Выраженные морщины на лице гораздо чаще встречаются у курящих, чем у некурящих, независимо от возраста, пола и климатических условий. Извечный вопрос почему? Курение разрушает содержащиеся в коже волокна и замедляет кровоток в сосудах, в результате чего кожа теряет свою упругость и эластичность.

Всё ещё курите? Забудьте о красивой и здоровой коже.

Известно, что курение провоцирует различные возрастные глазные заболевания. Так, например, к 80 годам больше чем у половины американцев было выявлено заболевание катарактой на той или иной стадии. Курение усиливает окислительные процессы, происходящие в хрусталике глаза. В результате этих процессов происходит помутнение хрусталика и нарушается зрение.

Отказ от курения может остановить развитие катаракты.

**СЛАЙД 12**

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.

По названию можно подумать, что приступ начинается при каких-либо угрожающих обстоятельствах. На самом деле ПА может возникать без каких-то видимых причин, практически на «ровном месте».

Человек осознает, что не может думать о чем-то , не связанном с приступом, тревога нарастает, в этот момент возможно появление неконтролируемых физиологических процессов — рвоты, дефекации ( «медвежья болезнь»). Длится такое состояние от нескольких минут до часа, после чего ощущения стабилизируются, но еще некоторое время беспокоят боли в мышцах, сердце, нарушения сна, восприятия, нервозность, соматические проблемы

**СЛАЙД 13 МИФЫ О КУРЕНИИ**

Курение – безвредное занятие.

Курение – главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы.

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

Компоненты табака всего лишь затормаживают функции центральной нервной системы.

Сигареты, содержащие меньший процент смолы и никотина не так вредны, как обычные.

К сожалению, это не так. Употребляя “легкие” сигареты, курильщики глубже и чаще затягиваются, что приводит к заболеваниям раком не самих легких, а альвеол и малых бронхов.

Люди курящие дольше сохраняют красивую фигуру.

Это не правда. Процент курящих толстяков примерно такой же, как и стройных курильщиковКурение способствует концентрации внимания

Курение опасно только для тех, кто курит

Медики давно установили, что пассивные курильщики становятся жертвами табака. Находясь в курящей компании, человек рискует не только привыкнуть к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь “букет” заболеваний, связанных с курением. Контакт с вторичным дымом вызывает раздражение слизистой глаз, носа, глотки. Кроме того, возникает раздражение дыхательной системы, проявляющееся в кашле, ощущении дискомфорта в грудной клетке и снижения функционирования легких. Пассивное курение может повлиять на сердечнососудистую систему, снижает способность крови переносить к сердцу кислород, что ведет к снижению физической активности.

Отказ от курения может быть вреден

Отказ от курения — всегда перестройка организма, нагрузка на его системы, развитие синдрома отмены. Когда включается механизм очищения, все токсины из клеток тканей выбрасываются в кровь, где их содержание повышается в 2-3 раза. У некоторых заядлых курильщиков это может проходить тяжело, вплоть до обострения хронических заболеваний. Тем не менее, отработаны методы постепенного отказа от табака даже при тяжёлых патологиях. Бросить курить — это значит отказаться от постоянной интоксикации своего организма. Сделать это никогда не поздно.

**СЛАЙД 14**

**Пассивное курение для детей**

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» — помахать рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого, конечно, ноль. А вот вреда от пассивного детского курения — очень много.

Немного статистики по данным зарубежных источников. Ежегодно в США в среднем 200 000 детей в возрасте до 18 месяцев из семей курильщиков (где дома курят либо оба, либо один из родителей) получают лечение по поводу пневмонии и бронхита. Примерно 7% их этих детей нуждаются в госпитализации.

Вред этот не одномоментный, он накапливается постепенно, и, если малыш рождается в семье курильщика (или курильщиков), то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных.

Это может быть остывание в физическом развитии — а оно влечет за собой сложности с развитием психическим, настолько все в раннем возрасте взаимосвязано. Снижение иммунитета также типично для пассивно курящих детей, и это имеет не только текущие, но и отдаленные последствия.

Бич современных младенцев — различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курения матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Кормление грудью в накуренном помещении — это введение ребенку ингаляционным и чрезпищеводным методом огромного количества ядовитых веществ, которые могут вызвать либо угнетение нервной системы (а родители счастливы — грудничок спит), либо ее возбуждение — с последующим родительским гневом на вечно орущего малыша. А это попросту симптомы его отравления, которые не проходят, а скапливаются, выдавая огромный комплекс проблем в школьном и подростковом возрасте.

**СЛАЙД 15**

**Что дает отказ от курения:**

Вы избавитесь от ежедневной интоксикации организма.

В тысячу раз уменьшится риск развития рака легких, болезней сердца и сосудов.

Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.

Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома.

Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.

Вы сохраняете деньги на другие расходы.

Вы спасаете своих будущих детей от заболеваний органов дыхания.

У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.

Вы избавляетесь от утреннего кашля.

Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.

Вы получаете контроль над своей жизнью.

**СЛАЙД 16**

Смертность от курения во всем мире такова:

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения за 2005г. на Земле каждые 10 сек. из-за курения умирает 1 чел.

10.000.000 смертей ежегодно случится по всему миру к 2020 году.

В России, только из-за курения, ежегодно умирает 150-200 тыс. человек.

Сверх-смертность мужского населения России, специалисты связывают с двумя причинами: алкоголизм и курение.

Каждый второй мужчина России не доживает до своей первой пенсии (до 60 лет).

Только от болезней вызванных курением, в России ежедневно умирает более 600 человек.

**СЛАЙД 17**

**Заключение.**

Всё больше разумных людей говорят категорически НЕТ! и вообще не прикасаются к сигаретам или вовремя отказываются от этого порабощающего порока.

Последуйте и вы их примеру, если хотите быть физически и психически здоровыми людьми, и если вы думаете о здоровье членов вашей семьи.

Стоит хорошо подумать, прежде чем сделать выбор – табакокурение или здоровье.

Знайте, что главное слагаемое успеха- это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам! Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.