

Урок здоровья в 11б классе.

Классный руководитель: Иванова Светлана Николаевна.

10.11.2014

«Молодежь за здоровый образ жизни»

Цель – приобщать учащихся к здоровому образу жизни, приучать к ответственности за свою жизнь и за жизнь будущего поколения.

Задачи –

- Создать условия для плодотворной беседы
- Вызвать интерес к проблеме
- Пробудить заботу о себе и о своем будущем и будущем своих детей
- Провести анкетирование учащихся

Оснащение –

- Компьютер
- Проектор
- Мультимедийная доска
- Презентации о вреде курения, наркотиков и алкоголя
- Видеоролики о вреде курения, наркотиков и алкоголя
- Анкеты для заполнения учащимися

Ход мероприятия:

1. Организационный момент
 - Приветствие
 - Сообщение учащимся цели и задач
2. Показ учащимися презентаций о вреде курения, наркотиков, алкоголя. Защита презентаций.
3. Показ видеороликов о вреде курения, наркотиков, алкоголя.
4. Анкетирование учащихся
5. Заключительная часть
 - Подведение итогов
 - Вывод

Итак, ребята, только от вас зависит, каким будет ваша жизнь, выше здоровье и здоровье ваших будущих детей. Вредные привычки рано или

поздно все равно скажутся на вашем здоровье, на отношениях в семье, с друзьями. Помните об этом, берегите себя.

Вопросы, которые были предложены в анкете:

1. Пробовали ли вы курить?
2. Курите ли вы регулярно?
3. Пробовали ли вы алкогольные напитки?
4. Употребляете ли вы алкогольные напитки регулярно?
5. Пробовали ли вы наркотики?
6. Употребляете ли вы наркотики регулярно?
7. Нужны ли подобные мероприятия?
8. Изменилось ли ваше отношение к вредным привычкам после сегодняшнего мероприятия?

Использованный материал:

Губительная Сигарета

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуранных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин "С" необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. Детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С. М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х. Блумберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют

развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Безвредного табака нет!

Слово Колумбу.

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом

Л. Н. Толстой.

«Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить

отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запреты на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле- и киногероев стала сигарета.

А как врачи? Разве они не боролись против курения?

Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. 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. Но курильщики только посмеивались : видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив ! Утешали себя : табачный деготь остается на фильтре.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись ! Оказывается : если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4, 6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года; если выкуривает 20 до 39 сигарет - на 6, 2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

	курящие	не курящие
1. нервные	14%	1%
2. понижение слуха	13%	1%
3. плохая память	12%	1%
4. плохое физическое состояние	12%	2%
5. плохое умственное состояние	18%	1%
6. нечистоплотны	12%	1%
7. плохие отметки	18%	3%
8. медленно соображают	19%	3%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного «курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: **УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!**

Многократный чемпион страны по конькам И. Анисимов писал: «считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычке». Прислушайтесь к этому совету.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Подумай, девочка, обо всем этом. Будь разумной и воздержись от сигареты.