**Беседа о вреде курения**

*Солдатова В.М.,*

*классный руководитель 8 «Б» класса*

*Цели:*

способствовать расширению представления о здоровом образе жизни, систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии, физики и из средств массовой информации;

развивать творческое мышление учащихся, работать с источниками информации;

воспитывать чувство ответственности за свое состояние здоровья.

**Оборудование:**таблицы по теме; плакаты и рисунки, приготовленные детьми.

Согласно данным организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением умирает более двух миллионов человек. Смертность растет прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Большой процент смертности среди тех, кто начал курить в раннем возрасте. Великий мудрец Сократ сказал: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля». Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения, поэтому цель нашего мероприятия не только получить представление о том, что такое здоровый образ жизни, но и задуматься о необходимости быть здоровым.

 Здоровый образ жизни – отсутствие вредных привычек, оптимальная организация своей жизнедеятельности.

Распространение табака в Европе связано с именем Христофора Колумба. В 1492 году был открыт табак. Табак вначале использовался как декоративное растение, лекарственное. Увлечение табаком скоро прошло, так как были случаи отравления им. Началось гонение на курильщиков. В Англии была смертная казнь, в Персии вырывание ноздрей, сжигание торговцев табака. В Россию табак стали высевать в 1616 году. Царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курить. Петр I отменил запрет на курение и вот уже столетия табак отравляет человечество. Оседая на зубах, он окрашивает их в желто-коричневый цвет. Попадая на ткань слизистой оболочки, вызывает кашель и обильное выделение мокроты. Накапливаясь на легочной ткани, создает предпосылки для смертельного заболевания – рака легких; проглоченный вместе со слюной, попадает в желудок, увеличивая степень риска получить рак желудка. Ученые, изучающие проблему рака легких, пришли к заключению, что лица, выкуривающие более 20 папирос в день, заболевают раком легких в 20 раз чаще, чем некурящие.

Табак – растение семейства «пасленовых», содержит никотин – основная составная часть табачного дыма.

Благодаря диффузии табачный дым хорошо смешивается с воздухом и проникает всюду: в одежду, волосы, легкие, живые ткани, кровь, лимфу, мозг, рассеивается в помещении. Запах табачному дыму придает никотин, являющийся одним из сильных растительных ядов, который действует не только на низших, но и на высших животных:

-если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею клюву воробья, птица погибает;

-если голубя поместить под стеклянный колпак и впустить туда дым от одной папиросы, через несколько минут голубь погибает;

-смазывание никотином век крысы вызывает ее мгновенную смерть;

-капля никотина вызывает гибель всех рыб в аквариуме;

-если поставить медицинскую пиявку заядлому курильщику, то она быстро отваливается и погибает в судорогах, так как сосала кровь, содержащую никотин;

-для человека смертельная доза никотина “50 – 75 мг”;

-в 1 л молока курящей матери может содержаться до 0,5 мг никотина.

**Курение** – привычка отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, опасная для мозга, вредная для сердца. Число частиц в дыме от одной выкуренной сигареты измеряется десятками и сотнями, тысяч миллиардов, размеры частиц колеблются от 0,1 мкм до 1 нм. Эти частицы рассеивают из падающего на них белого света только волны голубых лучей, что придает клубам табачного дыма голубую окраску.

Известен случай, когда мальчик 3-х лет, играя со старой табачной трубкой наглотался через нее воды и умер от отравления никотином.

Годовалый ребенок отравился, съев папиросу.

Все эти примеры говорят об огромном вреде табака. В состав табачного дыма входит около «30» ядовитых веществ – аммиак, синильная кислота, угарный газ. С угарным газом гемоглобин соединяется в «300» раз быстрее, чем с кислородом. В таких случаях кровь теряет способность отдавать тканям кислород.

**Выводы:**

При курении нарушается:

* нормальное питание тканей
* развивается кислородное голодание
* школьник может отставать в росте
* головной мозг испытывает кислородное голодание
* ослабляется память
* снижается работоспособность.

В состав табачного дегтя (коричневая масса) входит бензпирин, вызывающий рак легких. Человек, выкуривший за день пачку сигарет, за год пропускает через легкие около 800 г табачного дегтя, поэтому курение очень опасно. Табак влияет на системы:

* дыхательную;
* сердечно – сосудистую;
* на сосуды нижних конечностей;
* пищеварение;
* остроту зрения;
* снижает мышечную силу;
* на половые функции.

Чтобы сохранить здоровье не нужно курить и не находиться в обществе курильщиков, так как будешь являться пассивным курильщиком, а это приносит также огромный вред организму человека. Как бросить курить?

Все зависит от индивидуальных качеств человека, его собранности, воли; самое главное не начинать курить; есть специальное лечение – гипноз; беречь здоровье свое и близких; выбрать формулу валеологического здоровья*.*

Мы рассмотрели вопросы о зависимости здоровья человека от образа жизни. Всем стоит задуматься: Здоровый ли образ жизни мы ведем?