

## КЛАССНЫЙ ЧАС

### Тема: «Вред курения и электронных сигарет».

**Курить - здоровью вредить!**

**Цель:** Доступными средствами и примерами рассказать и объяснить детям о вреде курения и использования электронных сигарет.

#### Ход беседы:

Ребята, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор о вреде курения и беседа наша называется: «Курить - здоровью вредить!» Что вы себе представляете, когда слышите слова «курить» и «курение». Поднимите руки те, у кого родители курят (папа или мама) А хорошо ли это – мы попытаемся сегодня выяснить и узнать.

Припомните ребята, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курильщиком (кашель, тошноту, резь в глазах - **ответы детей**).

Это неспроста – в сигарете находится измельченный и высушенный табак. Табак – трава ядовитая. Если посыпать ею растения, которые заражены тлей и мелкими насекомыми, то они очень быстро погибнут. В табаке содержится яд! А его название – никотин. Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли никотина, собака от  $\frac{1}{2}$ . Для человека смертельная доза никотина – 2,3 капли (одна пачка сигарет, выкуренная в один прием). Для детей достаточно половины пачки – это было доказано и не раз.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Вот пример одного чудовищного конкурса, который проводился во Франции, назывался он «Кто больше выкурит». В результате двое – горепобедителей умерли, выкурив 60 сигарет сразу, остальные участники были отправлены в больницу в тяжелейшем состоянии.

#### **Беседа с классом.**

Давайте с вами проследим, какие трудности появляются у ребят, которые курят. Предлагайте свои варианты.

Примерные ответы:

- где извлечь денежные средства на покупку сигарет?

- плохо пахнет от волос и одежды;
- приходится говорить неправду родителям и др.

Что же случится во взрослой жизни?

Примерные ответы:

- немало денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается.
- плохой пример для детей
- ранее времени болеют, стареют, умирают.

Известно, что курить - здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение - причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Если вы считаете, что вред, наносимый курением вашему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует вас, - вы ошибаетесь!

Обращаюсь к девочкам: Посмотрите внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обратите внимание на ее голос. Вы можете заметить внешние признаки табачной интоксикации. Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность. Очень важно, что бы девочки сейчас поняли, что в будущем, когда вы станете матерями, вред, наносимый курением вашему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Хочу вас спросить, ребята, как вы думаете, что чувствует человек впервые закуривший? **(ответы детей).**

Ну, конечно же, при первой затяжке у человека начинает першить в горле, учащается сердцебиение, во рту - противный вкус, в глазах все темнеет, голова начинает кружиться и темнеет. Чем организм моложе, тем сильнее эти симптомы. Так организм борется с ядом и «говорит» своему хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй этого больше!».

Ну, а если за одной сигаретой следует другая, организм перестает так резко сопротивляться и человек, привыкая к курению, начинает постепенно угасать: жизнь его сокращается, он раньше умирает, чаще болеет, выглядит неважно (желтая кожа лица, желтые зубы, пальцы, постоянный кашель, сиплый голос, а детский организм перестает расти и развиваться (рано начавшие курить дети всегда маленького роста, хилые и болезненные).).

А что же происходит с теми, кто не курит, но находится рядом? **(ответы детей).** Как вы думаете, почему? Ученые дали ответ и на этот вопрос. Оказывается, люди, которые находятся рядом, становятся «пассивными курильщиками» Если курильщик наберет несколько раз дым в

рот и выдохнет его на чистую салфетку, то на ней образуется что? (**ответы детей**). Будет коричневое пятно - это деготь – яд, который содержится в дыму. Если кролику намазать этим дегтем ушки, то он умирает.

**Вывод:** Сигаретный дым опасен не только для самих курящих, но и для тех, кто этим дышит. Вот почему надо стараться избегать прокуренных помещений и быстрее и чаще их проветривать.

Ученые в течение нескольких лет проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками и оказалось:

Состояние	Курящие	Некурящие
Нервные	14	1
Снижение слуха	13	1
Ухудшение памяти	12	1
Плохое физич. состояние	12	2
Плохое умствен. состояние	18	1
Нечистоплотны	12	1
Плохо учатся	18	3
Медленно соображают	19	3

Ранние курильщики быстро устают, медленно соображают, задыхаются от физических нагрузок, они нервные, обидчивые, неопрятны и плохо учатся. Так что сделайте для себя выводы, нужна ли эта зависимость.

### **Вред электронных сигарет**

В России всё больше детей курят электронные сигареты.

В последние годы популярность этих устройств среди учеников стала расти рекордными темпами. Курить электронную сигарету считается очень модным и безвредным. Так ли это на самом деле?

Кто может рассказать, что из себя представляет электронная сигарета?

Медики отмечают, что подобный вид курения очень быстро формирует никотиновую зависимость и в будущем его приверженцы, как правило, переходят на обычный табак.

Электронные сигареты привлекательны для детей и подростков своими вкусом и ароматом, имитирующими ваниль, вишню или шоколадные конфеты. К тому же среди подростков бытует ошибочное мнение, что они не приносят большого вреда здоровью.

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Попробуем разобраться.

Чтобы понять, существует ли вред курения электронных сигарет, необходимо определить те вещества, которые попадают в организм при этом занятии. Итак, из чего состоит «совершенно безвредная» жидкость для электронных сигарет? Она состоит из воды, пропиленгликоля, глицерина, никотина и сложного ароматизатора, состав которого обычно почему-то не уточняется. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать **онкологические** заболевания. Ни одна из медицинских организаций, проводивших экспертизу жидкости для электронных сигарет, включая ВОЗ, не взяла на себя ответственность заявить, что этот состав, будучи нагретым до состояния пара, при непосредственном вдыхании в легкие и попадании в кровь безвреден. После экспертизы электронных сигарет ВОЗ выступила с заявлением, в котором потребовала у всех продавцов подобной продукции убрать из описания строчку о том, что получено разрешение этой организации. В состав электронной сигареты входит никотин, который является ядом для организма независимо от того, попадает ли он туда из обычной или электронной сигареты, и никотиновая зависимость в этом случае не становится меньше. Вред от курения электронных сигарет еще не очевиден и недостаточно изучен, и не стоит становиться лабораторной мышкой для его изучения.

Ученые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью.

Электронная сигарета, по сути, обычный ингалятор. Но пар и дым понятия разные, и, конечно же, дым обычной сигареты и пар электронной отличаются производимым эффектом. Ловушка, ожидающая электрокурильщиков – соблазн курить чаще и больше. Осознание того, что е-сигарета «практически безвредна» и курить ее можно «где угодно и сколько угодно», часто играет с потребителями этого электронного чуда злую шутку.

Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина. При курении электронных сигарет

никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации).

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет уже до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.

### **Электронные сигареты опасны! Вот только несколько примеров:**

В августе 2016 г. ученик 9-го класса одной из школ Петербурга погиб в гостях у знакомых сверстников. Когда ребята собрались идти на озеро купаться, он отказался, сославшись на плохое самочувствие. Вернувшись домой, его друзья обнаружили друга в бессознательном состоянии и вызвали скорую помощь. Приехавшие врачи констатировали смерть. По словам очевидцев, на протяжении всего дня подросток курил электронную сигарету.

В сентябре 2016 г. в Татарстане на уроке русского языка до приезда скорой помощи скончался подросток 2001 года рождения. Согласно результатам исследования, у подростка имеются признаки отравления неустановленными наркотическими препаратами. Кроме того, установлено, что незадолго до урока на перемене подросток за территорией школы курил электронную сигарету с неустановленными несовершеннолетними.

Также в сентябре 2016 г. ученик 8-го класса одной из школ Новосибирской области стал жертвой некачественной электронной сигареты - аккумулятор устройства взорвался прямо в руках у подростка, лишив его нескольких пальцев. В результате происшествия кисть 13-летнего юноши была раздроблена, врачам пришлось ампутировать ему три пальца.

Кроме того, нельзя забывать об окружающих. Возможно, что у кого-либо из них может возникнуть аллергическая реакция на вещества, испаряемые из е-сигареты. Последствия этого могут быть непредсказуемыми, вплоть до смертельного исхода.

### **Итак, сделаем выводы:**

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

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.

Если кто-то из вас курит, то я искренне хотела бы, чтобы вы бросили курить, а не подсели на новую, модную, электронную штучковину, которая, как и обычные сигареты вызывает зависимость, да еще и стоит дорого и требует постоянных трат.

**Бросайте курить – это сохранит здоровье вам и вашему потомству!!!**

Законодательство Российской Федерации принимает меры по защите населения от вредного воздействия табака. Федеральным законом от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» с 1 июня 2013 года установлен запрет курения на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждений культуры, учреждений органов по делам молодёжи, услуг физической культуры и спорта, на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-оздоровительных услуг, на транспортных средствах городского и пригородного сообщения, на открытых территориях на расстоянии менее 15 метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских и речных портов, станций метрополитена, а также на станциях метрополитена, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских и речных портов, предназначенных для оказания услуг пассажирского транспорта, в помещениях социальных служб, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, органами местного самоуправления, на рабочих

местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях, в лифтах и помещениях общего пользования жилых многоквартирных домов, на территориях детских площадок, пляжей, наавтозаправочных станциях; в поездах дальнего следования, на воздушных судах и судах дальнего плавания, при оказании услуг по перевозкам пассажиров, в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, услуг коммунальных гостиниц и прочих коммунальных мест проживания, услуг средств размещения для временного проживания туристов, в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания и рынков, в нестационарных торговых объектах, на пассажирских платформах, используемых исключительно для перевозки пассажиров в поездах пригородного сообщения; в барах, ресторанах, поездах дальнего следования, платформах, электричках, общежитиях и гостиницах.

За нарушение требований данного закона установлена административная ответственность.

Статья 6.24. КоАП РФ. «Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.

Наша беседа подходит к концу. Закончим хором фразу: курить – здоровью вредить! Как еще можно продолжить **(ответы детей)** правильно – КУРИТЬ - СЕБЕ ВРЕДИТЬ, КУРИТЬ СЕБЯ УБИТЬ, КУРИТЬ - ДРУГИХ ТРАВИТЬ и т.д.

Из нашей беседы вы ребята узнали что–нибудь новое для себя, какие сделали выводы? **(ответы детей)**.

Поделитесь этими знаниями с родителями, расскажите им что курить - это очень вредно для здоровья и никогда не вздумайте это сделать сами!

Попробуйте противостоять приглашению попробовать закурить – ведь это и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие – они попали в рабство, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.