

# Мир общения Строительством дружеских привязанностей

*Разработан для учащихся 7 класса и проведён в ходе целевой профилактической операции «Здоровье».*

*Классный руководитель Косачёва Т.А.*

*2009 год.*

### **Цель:**

доказать вред табакокурения, сформировать отрицание вредной привычки.

### **Задачи:**

1. Сформировать знания об истории вопроса появления табака, табакокурения;
2. Показать на примерах воздействие табака на органы и системы органов организма человека и его последствия;

Среди множества факторов, подрывающих здоровье человека, курение табака занимает первое место. Мировая статистика свидетельствует о том, что среди взрослого населения курит половина мужчин и четверть женщин. Приобщение к курению табака начинается в среднем с 9 – 10 лет мальчиков и с 13 – 14 лет девочек.

Одна из причин широкого распространения курения среди школьников – низкий уровень знаний о вреде никотина и других табачных ядов, отсутствие навыков здорового образа жизни, низкий уровень просветительской работы среди населения. Между тем в ряде стран Европы и Америки курению объявлена война.

*Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет память.*

*Оноре де Бальзак*

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гёте «Фауст» изучается в школе, кроме того создана одноимённая опера.

Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Как всегда осведомлённый Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?». Но Фауст решительно ответил: «Не надо, забава для дураков».

Об этой несерьёзной забаве и пойдёт наш серьёзный разговор.

## ТАБАК ЗАВОЁВЫВАЕТ МИР.



### История.

Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос с корабля «Пинта» флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» Грянул пушечный выстрел, корабли подошли к берегу, полагая, что это сказочная Индия. Местные жители показали свою землю и преподнесли гостям дары. Среди них были листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб двинулся дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

25 декабря 1492 года один из кораблей потерпел аварию. Ценный груз, орудия и людей удалось спасти, но так как на один небольшой корабль не удалось всех разместить, часть моряков вместе с Колумбом отправились в Европу на построенном из обломков форте «Навидад». Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей.

Сила табака оказалась притягательной. И растение, получившее название от имени провинции Тобаго острова Гаити, начало своё победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493-1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь –то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те времена табаку приписывали необыкновенные свойства. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает злых духов. Табак считали успокаивающим и стимулирующим средством. Листья табака использовали как лечебное вещество.

Потребность в табаке оказалась столь велика, что некоторые североамериканские провинции стали специализироваться на его выращивании. Тюки табака из Америки заполняли все порты мира, принося огромные доходы владельцам табачных плантаций и торговцам.

Табак курили в виде свёрнутых из его листьев трубочек (сигар), а так же в специально изготовленных для курения трубках – глиняных, фарфоровых, деревянных. В середине 19 века появились папиросы, произведённые на специальных фабриках, со второй половины 20 века широкое распространение получили сигареты.

Не только Америка является родиной курения. Древнегреческий историк Геродот (5 век до н.э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигания растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определённых растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благовонные окуривания практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний.

В середине 30-х годов 18 века знаменитый шведский естествоиспытатель и систематик Карл Линней присвоил табаку родовое название «Никотиана» в честь Жака Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жак Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнёс французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат листьев облегчал такие приступы. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менердеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней.

Табак нужно было в чём-то хранить. И ювелиры тут же создали табакерку, которая стала обязательной принадлежностью любителей «табачной пыли». Табакерки были настоящими произведениями искусства: с драгоценными камнями, с миниатюрной живописью, с переливами золота и серебра.

Не все государства считали курение безобидной забавой. В Италии его считали «забавой дьявола». В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. Римские папы предлагали отлучать курильщиков от церкви. В назидание потомству пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.



Сын королевы Елизаветы Яков Стюарт объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой труд «О вреде табака» он закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких...». Это была первая книга о вреде курения.

В России во времена правления Петра первого торговля табаком и курение были разрешены. Пётр сам был заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человека в современной истории.





СМ  
НАД СИГАРЕТОЙ.



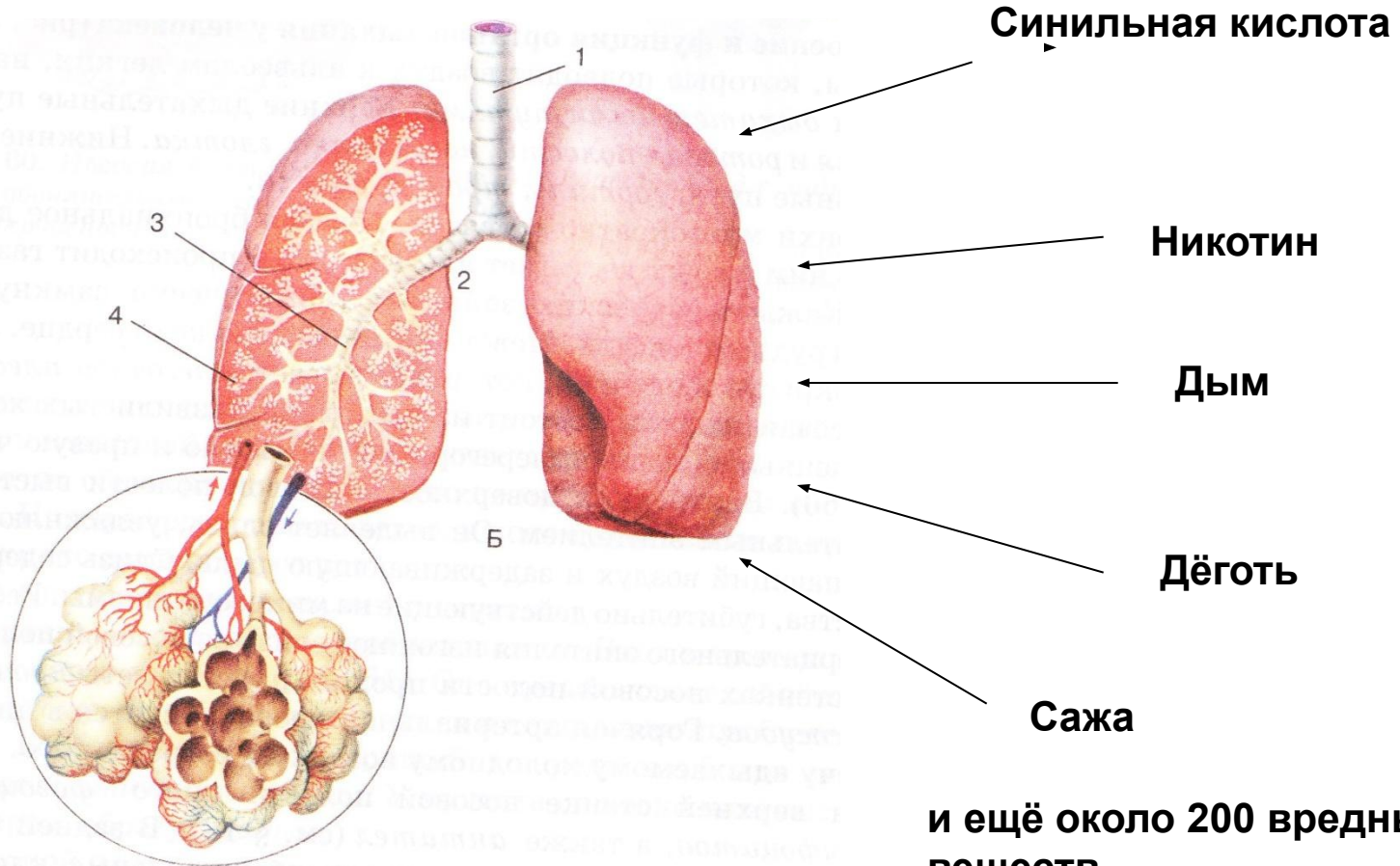


У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам, но...

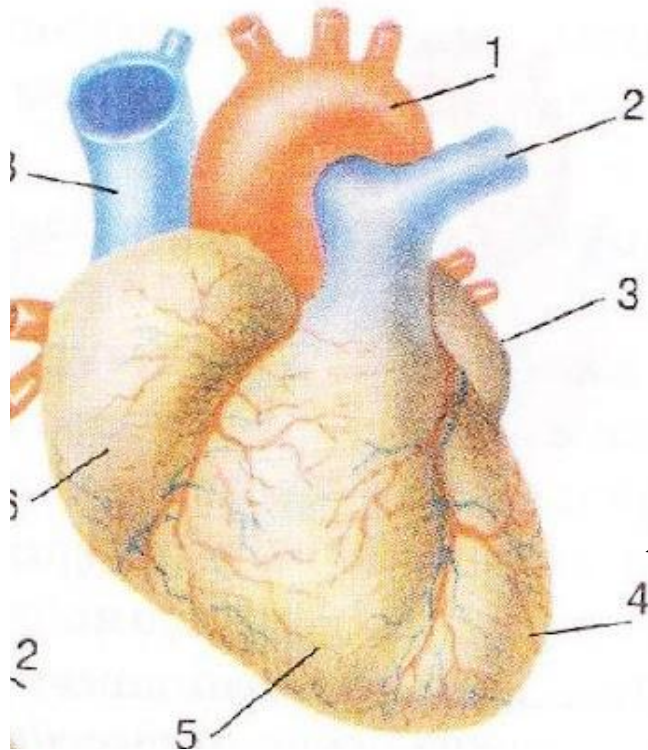


Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

# Лёгкие



# Сердце



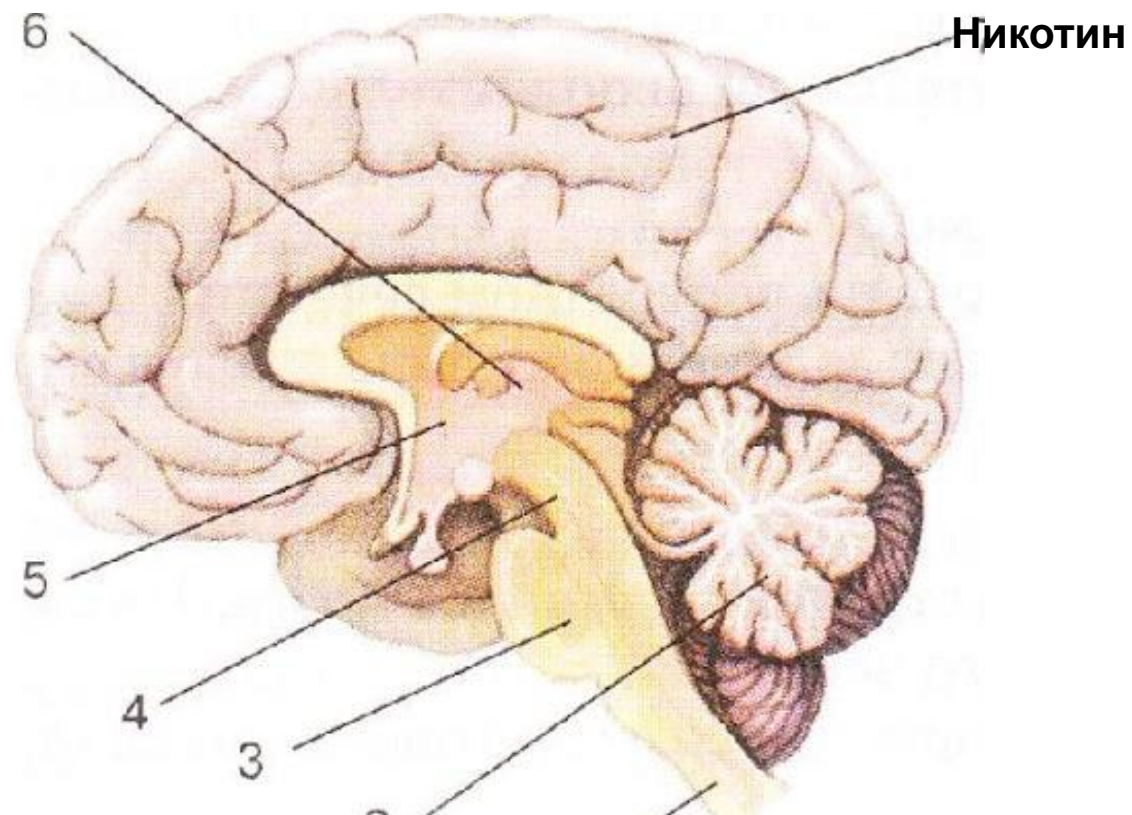
Никотин

Угарный газ

Свинец

Мышьяк

# Головной мозг



# Говорят специалисты:

Стоматолог

Терапевт

Кардиолог

Педиатр

Гастроэнтеролог

Гинеколог

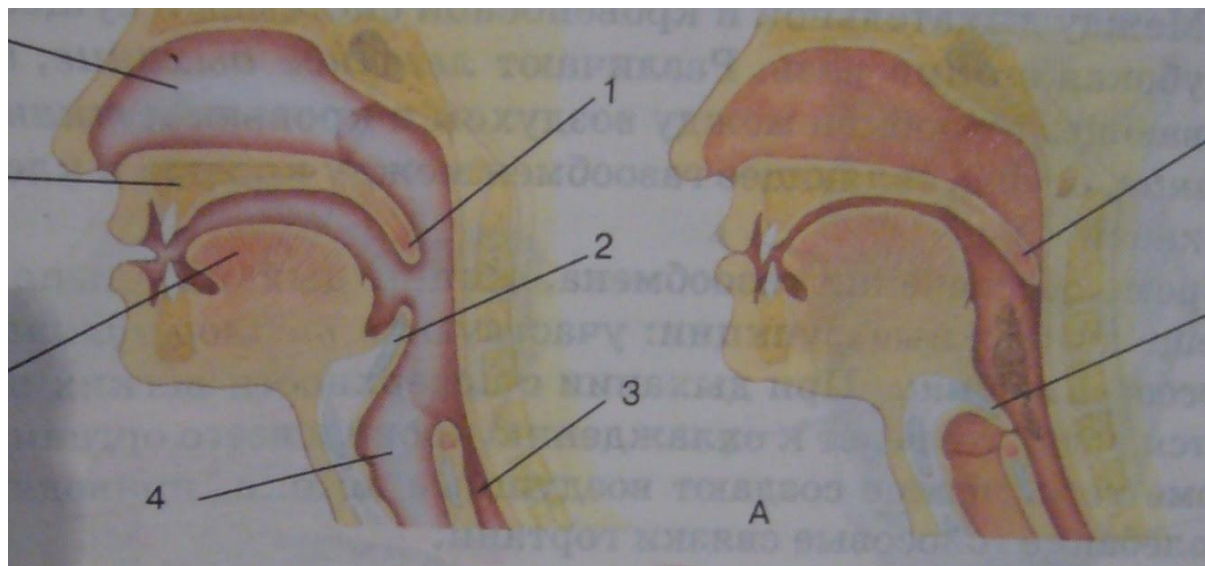
Невропатолог





# СТОМАТОЛОГ

Первыми вступают в контакт с табачным дымом рот и носоглотка. Его температура около 55 – 60 градусов. Дым воздействует на зубную эмаль, со временем она разрушается, желтеет, затем возникает неприятный запах. Увеличивается слюноотделение.



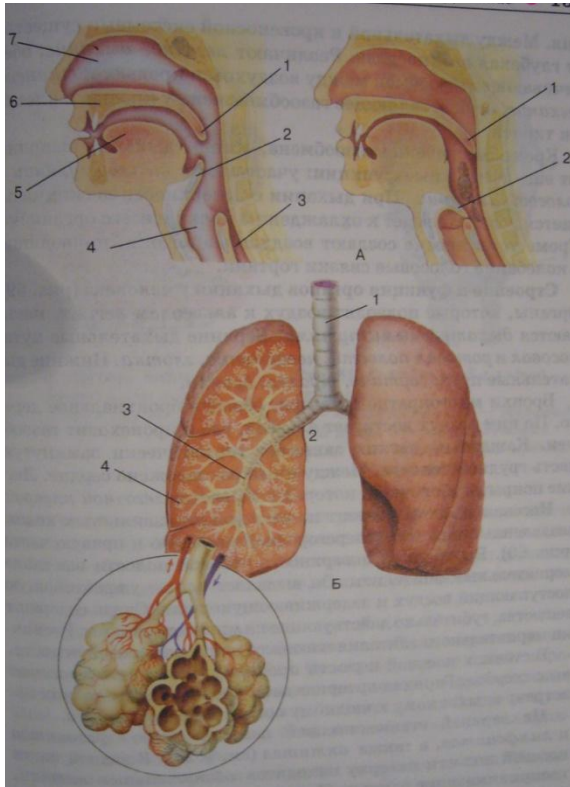


**Здоровые зубы**

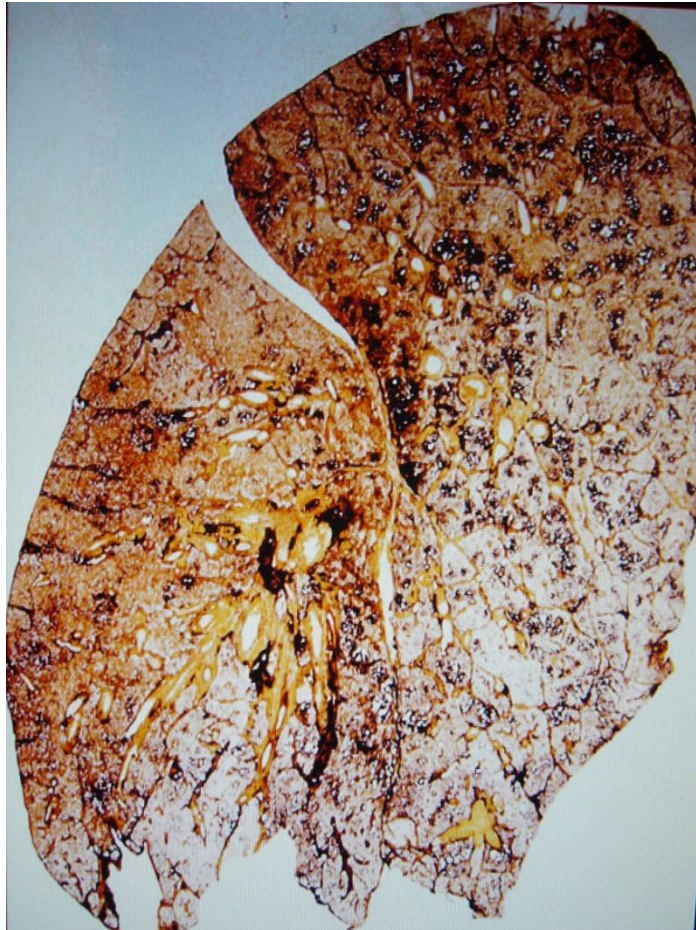


**Кариес на зубе**

# ТЕРАПЕВТ



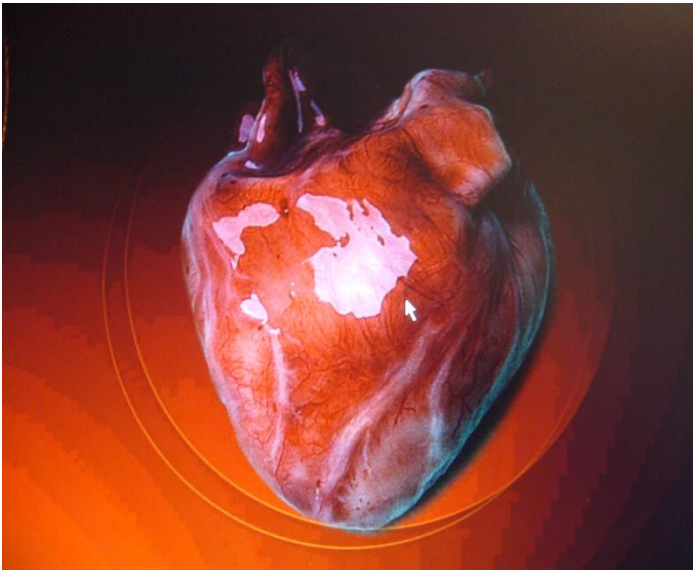
Табачный дым раздражает слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, лёгочных пузырьков. Недаром при первой попытке вдохнуть дым у некурящего человека возникает кашель. Организм рефлекторно старается удалить вредный дым, попавший в дыхательные пути. Постоянное курение сопровождается бронхитом: кашлем и выделением мокроты. Снижается сопротивляемость лёгких к инфекционным заболеваниям, в частности туберкулёзу. Табачный дёготь оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в лёгочных пузырьках, вызывая рак лёгкого.



**Лёгкие курильщика**  
пепельно-серые,  
местами как бы  
обуглившиеся, с  
вкраплениями  
настоящего угля.

Рак лёгкого – болезнь  
курильщиков. 90 %  
курящих умирают от  
рака лёгких.

# КАРДИОЛОГ



Большинство людей на земном шаре умирают от сердечно – сосудистых заболеваний. 70 % курящих умирают от них.

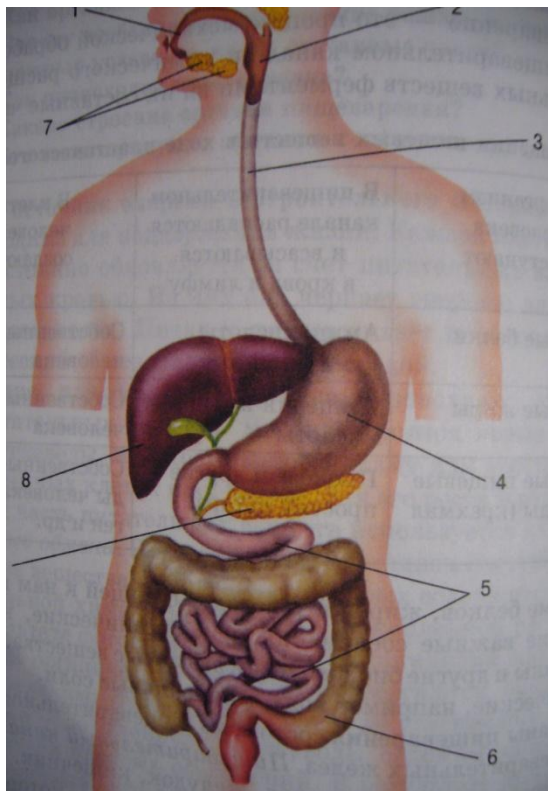
Кровь курильщика обогащается в лёгких угарным газом и организм курильщика испытывает кислородное голодание.

Курение вызывает атеросклероз – сужение просвета кровеносных сосудов. А это причина – инсультов, стенокардии, инфаркта миокарда. Курильщики часто страдают гипертонией.



**Атеросклероз – сужение  
просвета кровеносных  
сосудов.**

# ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ



Ядовитые вещества, поступая в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету, всё – равно, что утолить жажду. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не покурит.

Потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в желудке, хронический гастрит, язва желудка и 12 – перстной кишки – вот расстройства, которые в 2-3 раза чаще встречаются у курящих.

Никотин, частички дыма нарушают ритм деятельности желудочно – кишечного тракта.

Нередко возникают злокачественные опухоли.

Печень тоже страдает от никотина: в её желчевыводящих путях происходит застой желчи.

# НЕВРОПАТОЛОГ



Особенно опасно курение для детей и подростков. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведь действие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность. У курящих уменьшается объём памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижается внимание, наблюдательность. У них частые головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты, радикулиты.





# ГИНЕКОЛОГ

Особенно опасно курение для женщин во время беременности. Будущая мать наносит ребёнку огромный вред. Никотин, поступая в кровь, ухудшает питание плода, и могут развиваться уродства. У курящих матерей в 2 раза чаще рождаются дети ослабленными, с низкой массой тела. На 20-30 % возрастает вероятность их гибели. Молоко матери становится неприятным на вкус и запах, и ребёнок отказывается от груди, значит плохо развивается. Дети курящих матерей в первый год жизни часто болеют бронхитами, воспалением лёгких, отстают в физическом и психическом развитии.



# ПЕДИАТР



Доказано, что «пассивное» курение, то есть пребывание с курильщиком в одном помещении, может стать причиной многих заболеваний.

Отработанный табачный дым, вдыхаемый «пассивным» курильщиком, содержит те же компоненты, что и дым, попадающий в лёгкие курящего человека. Находясь в течение часа в накуренном помещении, человек вдыхает такое же количество вредных веществ, которое он получил бы, выкурив четыре сигареты. У него появляется состояние дискомфорта, раздражение слизистых оболочек глаз, сухой кашель, чихание. «Пассивное» курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Абсолютно недопустимо нахождение в прокуренных помещениях беременных женщин.

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Влияя на все системы и органы нашего организма, курение сокращает жизнь на 10 – 20 лет. Бросать курить трудно, но возможно. Следует помнить:

- Уменьшить количество выкуриваемых сигарет.
- Утром натощак необходимо пить больше воды, она выводит вредные вещества.
- Занятия спортом и пребывание на свежем воздухе займут время, которое тратилось на курение.
- Убрать с глаз атрибуты курения – пепельницу, зажигалку, сигареты.
- Полоскать рот раствором соды, эвкалипта, азотнокислого серебра перед курением.
- На приглашение покурить ответьте: «Я уже покурил».
- Если сила воли слабая, обратитесь к врачам.

Многие люди бросают курить раз и навсегда.

О чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал В. В. Маяковский.

Я счастлив.

Я сегодня дышу как слон,  
Походка моя легка,  
И ночь пронеслась, как чудесный сон.  
Без единого кашля и плевка...  
Я стал определённый  
Весельчак и остряк –  
Ну просто душа общества.  
Я порозовел и пополнил,  
Забыл и гриппы и кровать.  
Граждане, вас интересует рецепт?  
Открыть или ... не открывать?  
...сообщаю:  
Граждане, я сегодня бросил курить.



## РЕШЕНИЕ СУДА

Прослушав выступления специалистов, адвоката, прокурора, органов, страдающих от курения, суд постановил:

- 1 считать курение злом, вредной привычкой;
- 2 изгнать этот порок из нашей жизни;
- 3 вести здоровый образ жизни.

Спасибо за внимание!