

Информационная беседа «Опасность курения в подростковом возрасте»

Цель: Сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм

Задачи:

1. Дать достоверную информацию о причинах и последствиях табакокурения.
2. Развивать навыки уверенного отказа от предложений попробовать курить.

Классный руководитель:

Привычка – это тоже ведь зараза,
Привычка – тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя в груди.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.
Ей зародиться ничего не стоит,
Но виноват ты только в этом сам.
Она попросит, а потом заставит,
Приказы, отдавая по часам.

В последнее время в нашей стране, да и во всём мире, увеличивается число детей и подростков, зависящих от вредных привычек. Сегодня мы с вами поговорим об опасности курения для организма. Привычкой называют потребность человека совершать определённые действия в определённых условиях. **Курение** – это привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как большое число взрослых и подростков не считают курение вредным для здоровья.

Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека.

Курение — самая распространённая вредная привычка во всём мире, считающаяся наиболее безобидной.

Началу курения может способствовать красивый вид упаковки, наличие зажигалки, подмеченная у кого-то манера держать сигарету, сбрасывать пепел, выпускать дым. Первая попытка закурить у всех без исключения вызывает чувство вкусового отвращения, но желание стать взрослым берёт верх над собой.

Давайте вместе с вами обсудим, что дает человеку курение

(два ученика записывают на доске в два столбика)

Позитив:

- Элемент комфорта
- Кокетство (игра красивой зажигалкой, пачкой дорогих сигарет)
- Похудение
- Снятие нервного напряжения
- Желание казаться взрослее

Негатив:

- Старит кожу
- Желтеют зубы
- Плохой запах изо рта
- Голос становится хриплым, прокуренным
- Нервные срывы
- Психологическая неуравновешенность
- Склонность к простудным заболеваниям
- Пальцы рук, ногти желтеют
- Замедляется рост
- Страдают дети курильщиков
- Повышенная заболеваемость бронхитом, пневманией
- Рак легких, горла, губ
- Лишняя трата денег

Как вы думаете, почему курение в подростковом возрасте опасно? *(ответы обучающихся)*

Классный руководитель:

Если организм взрослого человека с медицинской точки зрения является более «устойчивым» к пагубному влиянию сигарет, то подростковый организм перед ним практически беззащитен.

- Во-первых, у курильщиков, возраст которых не достиг хотя бы 16 лет, может замедиться рост. Отравительные процессы, что происходят в организме при курении, отрицательно воздействуют на гормоны роста подростка, вследствие чего появляется сначала незначительное, а потом и более заметное отставание в росте от сверстников. Конечно, нет смысла говорить, что тот, кто курит, навсегда останется «низеньким карликом», однако формирование фигуры будет происходить медленнее.
- Также у подростков-курильщиков резко снижается иммунитет. Скачет давление, периодически появляются головные боли, мучает бессонница. Более того, помимо общего падения тонуса мышц, организм курильщика не останавливается на этом и в некоторых случаях начинает активно «поддакивать» наступающим отрицательным изменениям. В тканях начинают накапливаться вредные вещества, которые, усиленные ядом нейтропного типа, вызывают различные патологии.
- От токсических сигаретных ядов страдают зрение, слух и мозг – в разы снижается его мозговая активность, быстро наступает период

утомления, очень низкая концентрация внимания. Нервная система испытывает сильнейший стресс – нервные клетки буквально «рвутся» от того, что с ними делает никотин. Нарушается работа пищеварительной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной систем.

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году, и восприняты вначале с подозрением, затем со всебольшим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? Попробуем разобраться.

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков. Первые хвалят электросигарету за отсутствие дыма, продуктов горения и возможность курить практически в любом месте.

Вторые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курильщики запутываются еще больше, не зная, что предпочесть – продолжать смолить обычные сигареты, или все же перейти на электронный вариант. Рассмотрим некоторые «за» и «против».

При курении электронных сигарет отсутствует вред, наносимый окружающим – ведь нет дыма, а значит, никто не пострадает от пассивного курения. Благодаря этому, электронную сигарету можно курить там, где никто не позволит зажечь обычную – в ресторане, в офисе. Электронная сигарета избавляет и от таких неприятностей как едкий табачный запах изо рта, от рук и одежды курящего.

Не нужно иметь под рукой обязательную зажигалку и пепельницу. Нет угрозы прожечь сиденье в машине или любимое кресло дома.

Поживем — увидим

Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.

Передозировка никотина

Еще одна 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. Особенно часто на эту удочку попадаются те, кто использует жидкости для электронных сигарет или готовые картриджи с минимальным (LOW) содержанием

никотина. Человек начинает курить (парить) не в пример больше тому, как делал это раньше, искренне считая, что особого вреда организму не наносит.

Результат – все та же передозировка никотина со всеми вытекающими «прелестями» — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Не так давно Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. 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.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра».

А ещё в последнее время среди подростков распространилось употребление СНЮСОВ (никотиновые жевачки), которые якобы помогают тоже как и электронные сигареты помогают отвыкнуть от обычных сигарет. Так ли это? Давайте попробуем ответить на этот вопрос, просмотрев видеоролик.

Просмотр фильма.

Масштабность угрозы для организма поистине ужасающая. Бросить курить под силу каждому. Для этого нужно четко обосновать для себя причину побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить здоровье. Начать лучше учиться, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, стремление приобщиться к спорту. Ваше здоровье – в Ваших руках! Любите себя, цените жизнь и наслаждайтесь жизнью! Масштабность угрозы для организма поистине ужасающая. Бросить курить под силу каждому. Для этого нужно четко обосновать для себя причину побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить здоровье. Начать лучше учиться, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, стремление приобщиться к спорту.