

МОУ Платоновская средняя общеобразовательная школа
Рассказовского района

Классный час
«Губительная сигарета»

Провела: классный руководитель 10 класса
Давыдова Н.И.

Цель

Формировать отрицательное отношение к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Ход классного часа

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

I. Вступительное слово классного руководителя.

Одной из наиболее распространенных и вредных привычек человека является курение табака. Чумой XX века называют ученые пагубное пристрастие многих людей к курению.

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. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ КУРЕНИЯ ТАБАКА

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Так, в Египте при раскопках могил фараонов, относящихся к XXI—XVIII вв. до н. э., были найдены глиняные курительные трубки. Греческий историк Геродот (V в. до н. э.), описывая жизнь и быт скифов, упоминал о том, что они вдыхали дым сжигаемых растений. В древней китайской литературе можно найти свидетельства о курении табака. Изображение трубок сохранилось на старых индийских картинах. Курение табака имело место в древности и в ряде стран Азии. Однако большинство народов долгое время ничего не знали о табаке и прекрасно обходились без него.

Широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки в 1492 г. Флотилия Колумба достигла острова Гуанахани, названного испанцами Сан-Сальвадор. Здесь, как свидетельствуют исторические документы, они увидели, что местные жители свертывают высушенные листья растения в трубочку (индейцы называли растение «петум», а трубочку — «сигаро»). Один конец сигары брали в рот, другой поджигали, дым втягивали и выпускали через нос. Индейцы использовали для курения еще и длинные трубки — «табако», наполненные листьями петума, которые считали священными и употребляли в качестве лечебного средства.

Жители острова угощали Колумба и его спутников «сигаро» и «табако» в знак приветствия, уважения и дружбы. Отказ от курения воспринимался как враждебное, недружеское отношение.

Первые попытки курения вызывали у моряков сильный кашель, слезы, головокружение, у некоторых пропадал сон и аппетит. Однако постепенно они стали привыкать к табаку. Привычка курить укоренялась.

Вернувшись в Европу, матросы Колумба привезли с собой листья «петум». Запас их скоро кончился, но употребление табака только начиналось.

Курение стало быстро распространяться в Европе после второго посещения Колумбом Америки в 1496 г. Его спутник — испанский монах Роман Пано вывез из провинции Табаго на острове Гаити в испанской колонии Санто-Доминго семена табака и впервые посеял его в Испании как декоративное растение. По одним данным, табак получил свое название от местности, откуда был вывезен, по другим — от индейской трубки для курения. Из Испании табак распространился в Португалию. Затем плантации табака появились в ряде южных стран.

Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. преподнес в подарок своей королеве Екатерине Медичи листья табака, измельченные в порошок для нюханья. По его мнению, листья табака обладали лечебными свойствами, в частности избавляли от головной боли (от фамилии Нико и произошло название основного действующего компонента табака — никотина). Екатерина Медичи и ее сын страдали мигренью (периодическими приступами головной боли) и приняли подарок с радостью, так как нюханье табака на некоторое время уменьшало головную боль.

Мода нюхать табак быстро распространилась и в других европейских странах. Испанский ботаник и врач XVI в. Н. Менардес считал табак панацеей от всех болезней. Купцы стали скупать табак в Америке и обменивать его в европейских странах на драгоценности. Во Франции по указу короля Людовика XIII продажа табака разрешалась в аптеках в качестве лечебного средства.

В начале XVI в. табак появился в Турции, во второй половине XVI в. — в Англии, Германии, Австрии, в начале XVII в. — в Японии, Китае, а затем в других странах Азии. В России распространение курения началось с XVII в.

Первое время курение преследовалось, и курильщиков жестоко наказывали. В Англии они подвергались суровым наказаниям вплоть до смертной казни, головы с трубкой во рту выставлялись на площадях. В Турции злостных курильщиков сажали на кол. В Персии отрезали губы и нос. В Италии римский папа Урбан VII отлучал от церкви католиков, курящих или нюхающих табак. В России во время царствования Михаила Романова курильщиков подвергали телесным наказаниям — палочным ударам по подошвам, при повторном курении отрезали нос. Алексей Романов за курение велел пороть кнутом, а торговцам табака «пороть ноздри, резать носы» и ссылать их в дальние места. Он запретил ввоз табака в Россию. Но английские купцы в погоне за прибылью контрабандой доставляли табак в Архангельск.

Уже в XVIII в. появляются сообщения о вреде курения. Так, в начале века король Англии Яков I в трактате «Ненависть к табаку» писал, что привычка к курению противная по виду, отвратительная для обоняния, опасная для мозга, вредная для груди. В медицинской литературе 40-х годов XVIII в. появляются работы видных ученых о вредном действии табака на организм человека. С этого времени утрачиваются иллюзии о лечебных свойствах табака.

Вредные привычки заразительны. В Европе гонение на курильщиков постепенно прекратилось, начало развиваться производство табака, так как торговля им приносила хорошие доходы.

В России курение получило распространение в период царствования Петра Первого. Сам он стал заядлым курильщиком во время пребывания за границей, в

Голландии. Вернувшись в Россию в 1697 г., Петр Первый снял все запреты на табак и установил на его продажу пошлину, дававшую немалый доход царской казне. В начале XVIII в. в России начали выращивать табак. При Екатерине II в Крыму были целые табачные плантации. Здесь выращивались в основном американские сорта табака.

Первые табачные фабрики были созданы в XVII в. в Англии и Голландии, в России — в первой четверти XVIII в. в селе Ахтырка на Украине, во второй половине — сначала в Петербурге, затем в Москве.

К концу XVIII в. в мире уже не было страны, куда бы ни проник табак. Развивалась новая отрасль промышленности — табачная. В настоящее время наибольшее количество сигарет выпускается в США и Японии. Несмотря на то что потребление табачных изделий на душу населения у нас в последние годы возросло, по сравнению с развитыми капиталистическими странами оно меньше.

В настоящее время во всем мире курят сотни миллионов людей: мужчин и женщин разных национальностей, возрастов, образования, социального положения. Курят, не задумываясь о последствиях, растворяя свое здоровье в табачном дыме. Распространенность курения, подобно страшным инфекционным болезням, уже называют эпидемией.

ТАБАК И ТАБАЧНЫЙ ДЫМ.

О вреде курения табака.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, 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 выкурено от 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 мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

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 неуспевающие в учебе.

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

Окись 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 ангин. 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 наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

Болезни	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 некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие 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 некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI веке.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

III. Беседа и подведение итогов классного часа.

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

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

IV. Слово классного руководителя.

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 также 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 Сп. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

Шахматист А. Алехин: «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».

При курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные 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.