МКОУ «Ненецкая общеобразовательная средняя школа – интернат им. А.П.Пырерки»

**Внеклассное мероприятие:**

**«Курить – здоровью вредить»**

Данилова Татьяна Владимировна

Учитель математики

**Внеклассное мероприятие: « Курить – здоровью вредить».**

**Цель:**

воспитание ответственного отношения к своему здоровью

**Задачи:**

* способствовать снижению распространенности табачной зависимости среди подростков
* профилактика табакокурения.

Массовое распространение курения сделало эту проблему международной. Курение стали называть чумой ХХ века. Научные исследования в этой области не оставляют сомнений в том огромном вреде, который курение наносит людям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в промышленно развитых странах курение является прямой или косвенной причиной 20% смертей.

Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы.

Многие не знают о том, что курение, которое начинается «с баловства», «из желания подражать», «не отставать от моды», «скорее стать взрослым», превращается в коварное пристрастие, губительное для здоровья. Проведенные многочисленные опросы населения показывают, что многие не знают или знают недостаточно о вреде и всех последствиях курения.

**Заболевания, наиболее характерные для табакокурения:**  
- в бронхах - хронический бронхит курильщика  
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышенно ранима  
- в желудке - хронический гастрит курильщика или даже язва  
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика  
- мелкие артерии, артериолы - повышенно возбудимы, склонны к спазмам...  
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи  
- волосы истончены, секутся и выпадают  
- снижается сексуальная потенция  
- оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз  
- и др.

**Что происходит, когда мы не курим или бросаем курить:**  
**через 20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.  
**через 8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови.  
**через 2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах.  
**через неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.  
**через месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.  
**через полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.  
**через 1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.  
**через 5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

**Курение и болезни**

Курение независимо от количества потребляемых в день сигарет ведет к инсультам, инфарктам, заболеванию ишемической болезнью сердца, хроническим бронхитом, эмфиземой легких, бронхиальной астмой, бронхоэктатической болезнью, наконец, раком.

**Кровь**

Под влиянием курения изменяется состав крови, в ней уменьшается количество эритроцитов; быстрее стареют кровеносные сосуды. Никотин, содержащийся в табаке, требует повышенного притока кислорода, но одновременно окись углерода (CO), также входящая в табачный дым, уменьшает его поступление. Кроме того, часть гемоглобина прочно связывается с угарным газом, образуя оксигемоглобин, который лишен способности доставлять кислород к тканям организма. Таким образом, курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание. Установлено, что способность крови снабжать ткани кислородом у тех, кто курит, понижается на 5−10%. Это приводит к ухудшению самочувствия.

**Мозг**

Курение резко повышает риск инсульта — расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения. Инсульт обусловлен закупориванием кровеносного сосуда, доставляющего кислород в головной мозг, тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Отрицательно воздействует курение и на умственную деятельность человека. У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения. Опыты показали, что для выполнения работы, которую человек делает за 8 часов, после выкуривания пачки сигарет требуется на 2 часа больше времени.

**Сердечнососудистая система**

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов. Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС).В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

Средний возраст умерших от сердечных приступов среди некурящих — 67 лет, среди курильщиков — 47.

**Легкие**

Рак легкого — опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких — примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением. У людей, выкуривающих по две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет, риск рака легкого повышен на 60−70% по сравнению с некурящими.

Характерными симптомами рака легкого являются: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди. Сейчас от рака легких умирает больше людей, чем от любого другого вида рака.

**Желудок**

Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости и способствующей возникновению желудочной язвы. Наиболее частый язвенный симптом — ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению. Язвенная болезнь может привести к раку желудка. Курение может вызывать также рак пищевода за счет повреждения его внутренних клеток. Симптомы — затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

**Глаза**

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.

**Конечности**

Каждый седьмой курильщик рано или поздно заболевает хроническим заболеванием сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

**Полость рта**

Полость рта, являющаяся начальным отделом ЖКТ, достойна отдельного рассказа. Потемневшие зубы, заболевания пародонта, язвы слизистой, нарушения работы чувствительных сосочков языка, эпиглоттит, рак языка и губ — нет ни одного участка во рту, который бы не получил свою дозу яда.

**Половая система**

С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода. Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти в два раза превышает среднестатистический.

**Как курение действует на кожу.**  
Кожа, испытывающая недостаток кислорода из-за курения, становится сухой и серой.   
В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается "лицо курильщика" или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.   
В течение нескольких недель после прекращения курения цвет и строение кожи лица улучшится, потому что в организм поступает больше кислорода.

КУРЕНИЕ И СМЕРТНОСТЬ

Проведенные в широком масштабе исследования ВОЗ показали, что:

* смертность среди курящих в целом на 30−80% выше, чем среди некурящих;
* смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;
* смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте;
* показатели нетрудоспособности у курящих выше, чем у некурящих.

Болезни от курения — не мифы в поддержку антитабачной компании. Это реалии жизни — жаль только, что верят этому слишком поздно.

Используемые фото и видео материалы:

1. http://6gkb.by/zdor9.html Автор: Галина Гаврик, инструктор-валеолог
2. <http://ria.ru/society/20091119/194333940.html>
3. video.mail.ru›mail/black\_nail/615/805.html
4. <http://www.youtube.com/watch?v=DUwmGHnMlKk>
5. dokumentika.org›oruzhie-genotsida/kurenie
6. zdorovieinfo.ru›Видео›665049/595667
7. video.mail.ru›bk/9990001111/1/7.html

