**Конспект урока ОБЖ на тему «Табакокурение»**

Табак приносит вред телу, разрушает

разум, отупляет целые нации.

О. де Бальзак

**Табак завоевывает мир**

 (Слайд №3) Курение как таковое (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) ведет свой отсчет с незапамятных времен. Фрески в индийских храмах изображают святых подвижников, вдыхающих дым ароматических курений, сохранились и изображения специальных курительных трубок. Сходные по назначению трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI–XVIII вв. до н. э. Великий Геродот, описывая быт и нравы скифов, упоминал, что им свойственна привычка вдыхать дым сжигаемых растений. Подобная практика зафиксирована и в древнекитайской литературе.

 Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почете у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.

Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами. В этот период развились два способа курения табака: в Северной Америке стали популярными трубки, тогда как в Южной Америке большее распространение получило курение сигар, скрученных из цельных табачных листьев.

Есть сведения о том, что Колумб, первый европеец, познакомившийся с табачными листьями, не оценил их: он просто выкинул этот дар туземцев. Однако несколько членов экспедиции стали свидетелями ритуального курения больших скрученных табачных листьев, которые местные жители назвали тобаго или табака, и заинтересовались процессом. 15 марта 1496 г. в португальском порту причалил последний корабль второй экспедиции Колумба «Эль Ниньо», неся на своем борту высушенные листья специальной травы для курения. Трава была «родом» из провинции Табаго и была представлена европейцам под именем «табак».

После возвращения на родину новообращенные любители табака были обвинены инквизицией в связи с дьяволом. Несмотря на преследования инквизиции, испанцы и португальцы продолжали привозить листья и семена табака в Европу.

 ( Слайд №4) В середине XVI в. табак распространяется по Западной Европе и Турции, где великолепно ассимилируется и дает отличные урожаи. В XVII в. он проникает в Японию, Китай и другие страны Азии. К концу XVIII в. в мире уже нет ни одной страны, где бы он не «присутствовал».

Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

 В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название "никотиана" в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней. Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной модой. Ко времени Людовика XIV нюхание табака было введено в круг придворного этикета.

 ( Слайд №5) Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен "забавой дьявола". Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд "О вреде табака", опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: "...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких..." Это была первая популярная книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие. Так, в Великобритании и Османской империи в конце XVI в. курильщиков приравнивали к колдунам и наказывали «усекновением головы».

 В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном "Уложении" от 1649 года было "велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено". Частных торговцев табаком повелевалось "пороть, ссылать в дальние города".

(Слайд №6) Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создавалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Привычка же эта подкреплялась мощной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

 Век спустя после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии. В конце XVI века английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Вальтер Рейли создал несколько табачных плантаций, в том числе на американских территориях; одну из них он назвал Вирджинией, что впоследствии дало название одному из самых распространенных сортов табака.

 Одной из причин столь молниеносного распространения заморской привычки стало глубокое убеждение тогдашних просвещенных умов в целебных свойствах табака.

 В конце XVIII в. во время войны за независимость Американские Штаты рассчитывались табаком со своими французскими кредиторами. В том же XVIII в. в большинстве европейских стран осознали бесполезность борьбы со «злостной привычкой» и отменили запреты на курение. Торговля табаком стала государственной монополией, существенно пополнившей государственную казну.

 Во время Первой Мировой войны табак стал незаменимой частью рациона солдат, его рекомендовали курить для успокоения нервов.

 ( Слайд №7) В 1930-1940-е годы нацистская Германия впервые в истории человечества проводила крупномасштабную кампанию, целью которой было заставить немцев отказаться от курения. Именно тогда впервые были опробованы многие методы, ныне применяемые правительствами стран мира в борьбе с курением. В частности, в Германии были введены запреты на курение в общественных местах и на рекламу табачных изделий.

 Золотой век табачной промышленности пришелся на послевоенное время: в конце 1940-х и начале 1950-х сигареты являлись частью имиджа многих героев и звезд кино. В 1950-х появились первые научные публикации о вреде табака, и крупнейшие производители табачной продукции начали выпускать сигареты с фильтром.

 В 1960 году на пачках впервые появились предупреждения о вреде курения. И в это время начинаются первые антитабачные кампании, призывающие ввести запрет на рекламу табака. С 1971 г. реклама табака полностью удалена из телевизионного эфира США, тем не менее табак остается вторым в списке самых рекламируемых товаров, после автомобилей.

 1980-е годы характеризовалось началом глобального наступления на табак: Налоги на табак в США и странах Западной Европы выросли за этот период на 85%. В 1990-е судебные тяжбы были главной темой новостей о табачной промышленности

**Освободитесь от табачного плена**

(Слайд №8)

**Табак** - многолетнее растение семейства пасленовых. Основными мировыми производителями и поставщиками табака являются Китай, Индия, США, Бразилия, Турция, Киргизия. Рынок табака является растущим и весьма перспективным. Табачные изделия -сигареты, папиросы, сигары, нюхательный табак изготавливают из листьев на специальных табачных фабриках.

В табаке насчитывается огромное количество химических веществ, которые оказывают вредное влияние на здоровье человека. Среди них никотин, анабазис, мышьяк, синильная кислота, окись углерода, эфирные масла и смола, радиоактивный полоний-210.

(Слайд №9) В процессе горения табака при температуре 600°С образуется более 4000 вреднейших для человека веществ. Утверждение о том, что большинство из них улавливается фильтром, далеко от истины, поскольку фильтр задерживает не более 20% содержащихся в табаке вредных веществ. Остальные попадают в организм.

Одна выкуренная сигарета средней крепости массой 20 грамм табака образует:

|  |
| --- |
| 0,0012 г синильной кислоты0,0012 г сероводорода0,18 г никотина0,64 г аммиакаБолее 1 г табачного дегтя |

Эти и другие вещества оказывают пагубное воздействие на организм человека.

(Слайд №10) **Никотин** - поражение нервной системы, органов дыхания, пищеварения, чувств, кровеносной системы.

**Мышьяк, синильная кислота** - отравление всего организма.

**Нервно-сердечные яды** - болезни сердца и крови, нервно-психические заболевания.

**Радиоактивный полоний-210** - болезни крови, раковые заболевания.

**Канцерогенные смолы** - раковые заболевания, болезни органов дыхания.

Угарный газ - нарушение дыхания, болезни сердца.

**Стирол** - нарушение деятельности органов чувств.

Вся эта "гадость" проходит через легкие человека, всасывается слизистыми оболочками в кровь, вызывает наркотическую зависимость.

Самым опасным веществом в табаке является **никотин** - это бесцветная маслянистая летучая жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. Отравление организма никотином может наступить при его попадании в кровь, желудочно-кишечный тракт, на слизистые оболочки и кожные покровы. Известны случаи смерти детей, которые пили воду, используя для этого старую курительную трубку, съедали сигарету или выкуривали сигару.

**Курение – причина смертельных заболеваний**

(Слайд №11) Смертельная доза для некурящего человека составляет 50 -100 мг (1 - 2 капли) никотина.

Никотин оказывает двухфазное действие на нервную систему. В первой фазе отмечается кратковременное возбуждение, что может создать ложное впечатление общего подъема сил, прилива энергии. Вторая фаза характеризуется длительным угнетением и нарушением деятельности всех функциональных систем организма. Никотин, как любой наркотик, после кратковременного возбуждения вызывает снижение памяти, внимания, замедляет скорость восприятия и оценки ситуации. В тяжелых случаях отмечаются бред, сильная одышка, судороги, потеря сознания. Смерть может наступить в результате паралича дыхания и сердечной деятельности.

Содержание никотина в одной папиросе колеблется от 4 до 7 мг. В сигарете оно достигает 50 мг. Во время курения 50% никотина выделяется в окружающую среду, 25% разрушается, 5% остается в окурке, 20% попадает в организм. Никотин вместе с табачным дымом проникает в дыхательные пути, всасывается в кровь и разносится по всему организму. Через 7 секунд после начала курения никотин достигает клеток мозга и начинает их угнетать. В считанные минуты его количество в крови возрастает в несколько раз. Никотин возбуждает нервную систему, приводит мозг человека в состояние критической возбудимости, учащает сердцебиение и поднимает кровяное артериальное давление, понижает работоспособность, тормозит циркуляцию крови в капиллярах, уменьшает аппетит, нарушает баланс углеводов. Нет такого органа и клетки, которые бы не поражались табаком в процессе курения.

Регулярное курение вызывает наркотическую зависимость - **никотиноманию,** когда никотин включается в процессы обмена веществ и становится необходимым.

* По данным Минздрава РФ, в нашей стране курит как минимум 46 млн. человек 70 - 77% мужчин, 27% женщин, 42% подростков и детей.
* Первую сигарету юные россияне пробуют в среднем в 12 лет. А в возрасте 16 -17 лет постоянно курят 45 % мальчиков и 16 % девушек.
* Курильщики-мужчины теряют в среднем 6,7 года жизни, а женщины - 5,3 года.
* По данным ВОЗ, от болезней, связанных с курением, ежегодно в мире умирают почти 5 миллионов человек.
* По прогнозам ученых, к 2030 году употребление табака будет уносить по 10 миллионов жизней в год и станет самой главной причиной смертности среди совершеннолетних.
* В 20-м веке курение убило 100 миллионов человек, а в 21-м столетии от него умрет уже 1 миллиард курильщиков.
* В США от 20 болезней, связанных с курением, ежегодно умирают 430 тысяч человек, а в РФ - 300 тысяч человек. В Европе курение каждый год уносит почти 0,5 миллиона жизней.
* Вклад курения в общий процент смертности составляет до 40 %.
* Сумма средств, расходуемых на лечение курильщиков, превышает сумму доходов от производства табакоизделий.

Особую опасность табакокурение представляет для школьников. В первую очередь табак оказывает пагубное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему, курящие дети жалуются на одышку при выполнении физической нагрузки, у них отмечается малокровие, расстройство пищеварения, замедление физического и умственного развития по сравнению с некурящими. Курение отрицательно влияет на успеваемость. Школьные годы - это период всестороннего развития и становления личности, организму требуется много сил для преодоления трудностей. Пристрастие школьников к курению только мешает этим процессам. Нередко курение идет рядом с употреблением спиртных напитков, что еще больше усугубляет ситуацию. Среди непьющих курильщики составляют 40%, а среди пьющих - 98%.

Люди, которые начинают регулярно курить в школьном возрасте, умирают от рака легких в 5 раз чаще по сравнению с теми, кто начал курить в 25 лет. Курильщики заболевают\* стенокардией в 13 раз, инфарктом миокарда в 12 раз, язвой желудка в 10 раз, раком легких в 30 раз чаще по сравнению с некурящими. Курение для школьников в два раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза отравляющих веществ для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, для школьников эта доза вполовину меньше. Сердце курящего человека делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит гораздо хуже по причине сужения кровеносных сосудов у курящих подростков. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови, что отрицательно сказывается на работе всего организма и особенно головного мозга.

(Слайд №12) Табачный дым раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Это приводит к рыхлости десен, образованию язвочек во рту, воспалению зева, возникновению ангин. Длительное курение приводит к сужению голосовой щели и осиплости голоса. Курение способствует развитию раковых заболеваний, особенно рака легких. Курящие школьники болеют раком легких в 12 раз чаще, чем люди, начавшие курить в 25 лет.

(Слайд №13) Табак особенно быстро и пагубно действует на организм девочек: у них "вянет кожа", сипнет голос, утрачивается репродуктивная функция. Количество морщин у курящих в 5 раз больше, чем у некурящих. Курение делает внешний вид девушки мало привлекательным: появляется желтизна на зубах и губах, кожа приобретает сероватый оттенок, волосы тускнеют, появляется неприятный специфический запах изо рта, нарушается цикличность менструаций, грубеет голос. Курящая девушка становится раздражительной, вспыльчивой, нервной. Курение является главной причиной рождения детей со слабым здоровьем, физическими и умственными недостатками.

Главной причиной начала курения школьников является подражание старшим по возрасту, желание показаться более мужественным, взрослым, самостоятельным, незнание опасностей, связанных с табаком. Довольно часто школьники курят " за компанию ".

Первая попытка курения всегда вызывает бурную реакцию организма: кашель, усиленное выделение пота, тошноту, рвоту, головокружение, учащение дыхания и сердцебиения, сужение зрачков.

(Слайд №14) Перед тем как закурить первую сигарету, нужно вспомнить, что табак приносит только вред, он является **ВРАГОМ НОМЕР ОДИН** для человека.

Наряду с бесспорным отрицательным воздействием табака на здоровье подростков, курение связано с необходимостью решать ряд непростых проблем: где взять деньги на сигареты, где и как курить незаметно от взрослых, как сохранить в тайне свое пристрастие к табаку, как пережить разоблачение, как совместить занятия в школе, спортивные тренировки с пагубным воздействием табачного дыма, как бросить курить. Попадая в никотиновую зависимость, подростки вынуждены хитрить, врать, собирать окурки, воровать деньги на сигареты.

Основным профилактическим мероприятием против табакокурения является категорический отказ от начала курения

Главным условием в отказе от табакокурения должно быть желание самого курильщика избавиться от этой вредной и опасной привычки. Самым трудным периодом "излечения" являются первые дни после прекращения курения, когда желание снова закурить стоит на первом месте. Постепенно мучительное влечение к табачному дыму ослабевает и исчезает вообще. Облегчает процесс прощания с сигаретой коллективный отказ от вредной привычки, активная физическая и умственная деятельность, уменьшение числа встреч с курильщиками, употребление кислых ягод и фруктов в период острой потребности к табачному дыму.

В первое время после отказа от табакокурения у человека могут появиться головная боль, головокружение, раздражительность, слабость. Это нормальные реакции. Они пройдут после освобождения организма от ядовитых веществ, которые накопились в организме за время курения. Для ускорения этого процесса нужно употреблять фруктовые соки, фрукты, овощи.

Эффективную помощь курильщикам могут оказать врачи-наркологи.

(Слайд №15) Одной из форм курения является так называемое **"пассивное курение".** Пассивным курильщиком является тот человек, который сам не курит, но вынужден дышать табачным дымом, например, в накуренном помещении или салоне автомобиля. Вред от вдыхания воздуха, насыщенного табачным дымом, ничуть не меньше, чем само курение. Старайтесь избегать подобных ситуаций.

Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Он умер в возрасте 57 лет. Ему принадлежат следующие слова: *"Если бы я не курил, то прожил бы еще лет 10 - 15".*

(Слайд №16) Сигареты справедливо называют бомбой замедленного действия; чтобы она не "взорвалась", нужно выполнить два условия:

ШКОЛЬНИКИ! НЕ НАЧИНАЙТЕ КУРИТЬ!

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО БРОСЬТЕ КУРИТЬ!

l