

БЕСЕДА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Беседа проводится в доверительной обстановке. В комнате на стенах развешаны различные материалы о вреде курения.

Беседа основана на нахождении плюсов - минусов курения. Детям предлагается такое упражнение: Лист ватмана делится на 2 столбца. Первый - плюсы курения (называют и вписывают только дети), второй - минусы курения (называют дети, также помогает вожатый). При вписывании минусов вожатый рассказывает более подробно о данном минусе.

Вот некоторые минусы:

- 1.** Постоянно приходится тратить деньги на покупку сигарет.
- 2.** Курение приводит к торможению, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной.
- 3.** Курение приводит к расстройству нервной системы, проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
- 4.** Курение приводит к импотенции у мужчин.
- 5.** У курящих людей чаще встречаются раковые опухоли, а также рак различных органов и нижней губы.
- 6.** Часто курение приводит к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта и хриплым голосом.
- 7.** Велика роль курения и в возникновении туберкулёза.
- 8.** Часто курящие испытывают боли в сердце.
- 9.** Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей.
- 10.** От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта.
- 11.** Гастрит, язвенная болезнь желудка у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.
- 12.** Курение может вызвать никотиновую амблиопию.
- 13.** Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение".
- 14.** Курение сокращает жизнь.
- 15.** У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний.
- 16.** У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.
- 17.** Курение способствует развитию многих аллергических заболеваний.
- 18.** У курящих подростков слабеет память, среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Пояснения:

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопrenoиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен), то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5% (в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5% (в атмосферном воздухе её нет).

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и рак - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуреном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных

болезней. Начиная с начала 1960 годов, 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 выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6, 2 года.

Живущие в накурённых помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин "С" необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. Детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С. М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Российскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

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 подростков слабеет память, среди них чаще встречаются плохо успевающие.

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

	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%

Заключение:

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 так же 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 С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: " Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет ".

Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: "...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".

Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: **УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!**

Многократный чемпион страны по конькам И. Аниканов писал: "считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения.

Наш горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычки". Прислушайтесь к этому совету.

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

Подумайте о том, что мы вам рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящего, на цвет его лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, что бы вы сейчас поняли, что в будущем, когда вы станете родителями, вред, наносимый курением вашему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Подумайте обо всем этом! Будьте разумными и воздержитесь от сигареты!