

**Отчет**  
**о проведении классного часа 21.05.2022.**  
**на тему:**  
**«Всемирный день табака»**

**Куратор гр. 19 ПБ  
Абдусалимова С.В.**

Цель: показать вредное влияние табака на организм человека.

Задачи:

- повысить уровень информированности по проблемам, связанным с курением.
- воспитание здорового образа жизни;

**Тема: «Всемирный день без табака»**

Во всем мире 31 мая проводится международная акция по борьбе с курением - Всемирный день без табака, то есть день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

Куратор: Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые нации.

Оноре де Бальзак

Вступительное слово .Добрый день! Тема нашего мероприятия: « Я выбираю здоровье»

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения.

Давайте в день отказа от курения

Вдыхать все чистый воздух полной грудью!

Ведь это же такое наслаждение,

А чистый воздух так полезен для здоровья!

Куратор: Почему люди курят? Вы как думаете? Кто-то пробовал курить?

**А теперь я приведу вам мои причины, чтоб не курить.**

1. Каждая сигарета укорачивает жизнь.
2. Развивает химическую зависимость.
3. Развивает душевную и физическую зависимость.
4. Вынуждает других пассивно курить, что вызывает гнев и физически вредит окружающим.
5. Попадание никотина, развивает наркотическую зависимость, в организме.
6. Попадание 4,800 химических соединений в организм, большинство из которых вызывают неизлечимые болезни.
7. Попадание в легкие дегтя, в котором 48 канцерогенных веществ, вызывающих развитие раковых клеток в организме.
8. Вдыхаем угарный газ, вызывающий заболевания сердца, легких и кровяных сосудов.
9. Попадание в организм аммония, который усиливает зависимость.
10. Разрушаем химический баланс в организме.
11. Усиливаем нервозность.
12. Ослабляем иммунитет.
13. Вызываем кашель.
14. Усиливаем выделение мокроты.
15. Провоцируем хрипоту.
16. Провоцируем усталость и слабость.
17. Ухудшение физической формы.
18. Чувство тошноты.
19. Головные боли.
20. Увеличиваем риск заболевания раком горла.
21. Увеличиваем риск заболевания раком полости рта.
22. Воспаление дыхательных органов.
23. Отвратительный запах изо рта.
24. Неприятный запах тела и волос.

25. Ужасный запах одежды, машины и помещения.
26. Загрязняем окружающую среду
27. Потеря чувства вкуса.
28. Одышка.
29. Разрушаем легкие.
30. Увеличиваем риск заболевания эмфиземой.
31. Увеличиваем риск заболевания раком легких.
32. Увеличиваем риск заболевания раком пищевода.
33. Увеличиваем риск заболевания раком поджелудочной железы.
34. Увеличиваем риск заболевания раком желудка.
35. Увеличиваем риск заболевания раком почек.
36. Увеличиваем риск заболевания раком мочевого пузыря.
37. Увеличиваем риск заболевания раком гортани
38. Увеличиваем риск ухудшения слуха и зрения.
39. Сужение кровеносных сосудов, что отражается на кровообращении.
40. Повышения пульса и кровяного давления.
41. Закупорка капилляров.
42. Возможное образование тромбов
43. Увеличиваем риск инфарктов.
44. Увеличиваем риск инсультов.
45. Увеличиваем риск остановки сердца.
46. Увеличиваем риск язвы желудка.
47. Ухудшение состояния больных диабетом.
48. Изменяем обмен веществ в худшую сторону.
49. Увеличиваем риск остеопороза.
50. Увеличиваем риск менингита.

**Существует мнение, что сигареты снимают напряжение.** На самом же деле, напряжение возникает из-за того, что никотин от последней выкуренной сигареты рассасывается, организм курящего начинает требовать нового «подкрепления». Поэтому после поступления этого «подкрепления» напряжение снимается.

**Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны.** Людям физического труда и спортсменам. Особенно на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой *пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание только один из семи участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.*

## **Как стать большим мастером в спорте?**

- В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал.
- Второе – нужно очень много трудиться.
- Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

**Вред окружающим.** Народная мудрость гласит: « *Один курит – весь дом болеет*».

Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят. Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. Особенно опасно курение для подростка: не сформировавшийся, еще растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого и рано или поздно отравляющее действие курения сказывается на различных его функциях:

- Задержка роста, общего развития,
- процессов обмена веществ,
- снижение слуха, зрения,
- ряд нервных расстройств - такова плата за детское и подростковое курение.

Знайте, что **главное слагаемое успеха** – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно.

**Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.**

Ежегодно по причине употребления табака в России умирает 270.000. Курят почти 70% мужчин и более 30% женщин. От болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч россиян.

Откажись, хоть на сутки от дыма,  
Без затяжек попробуй пожить!  
Вот увидишь, мир станет чудесным,  
И ты жизнью начнёшь дорожить.

**Вывод:** причин не курить больше, чем курить.

Наш разговор о курении подходит к концу.

Твое здоровье зависит от твоего выбора.

Так что же ты выбираешь?

Курить или жить?