

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Отчет**

**Классного часа на тему:  
«Всемирный день без табака»**

**Составила: Халилова Эльнара Кахримановна,  
Кл. рук. гр. 19 ПСО1, юридического отделения.**

**30.05.2022.**

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.

**Цель:** проведение мероприятия "**Я выбираю здоровье!**"

**Задачи:**

- повысить уровень информированности по проблемам, связанным с курением.
- показать вредное влияние табака на организм человека.
- воспитание здорового образа жизни;

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.

**Кл. рук.** Вопрос к учащимся: Почему люди курят? Вы как думаете?  
(Учащиеся приводят примеры) 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 школьников: 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.

**Школьники – курильщики**, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину.

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.

Среди молодежи в настоящее время стали очень популярны электронные сигареты. Электронная сигарета - ингалятор специального назначения для личного пользования с аэрозольным генератором сверхмалой мощности, по форме и размерам близок к традиционным сигаретам. Чаще всего используются с никотин содержащими жидкостями. Сейчас многие молодые люди не достигшие совершеннолетия начинают использовать электронные сигареты и губить свое здоровье в раннем возрасте

В 2003 году в Гонконге, была создана первая электронная сигарета. Создателем электронных сигарет считается учёный в области фармацевтики Хон Лик. Хон поставил цель: изобрести устройство, которое сможет частично или полностью оградить курильщика от пагубного влияния сигаретного дыма, в идеале такое устройство смогло бы помочь избавиться от табакокурения, так же его преследовала идея позволить курильщикам, курить в местах, где курение запрещено, при этом не нарушая закон и не тревожа окружающих людей «зловонием». В марте 2004, был выпущен первый промышленный образец электронной сигареты и подана заявка на патент её производства. Вопрос о том, какие элементы входят в состав электронной сигареты, волнует многих учёных, врачей, но наиболее важным он является для тех, кто решил перейти с курения на парение. Ответ на него необходим для того, чтобы человек мог понять, стоит ли отказываться от табака в пользу современных устройств.



Электронная сигарета – это электронное устройство, похожее на обыкновенную сигарету и позволяющее имитировать процесс курения. Упаковка от электронных сигарет включает сменный картридж и зарядное устройство. В корпусе сигареты установлена батарейка и крошечный парогенератор, весь механизм активизируется, как только вы делаете «затяжку». Крепость и вкус сигареты зависят от электронных «фильтров», в

которых и содержится никотин и ароматизирующие вещества. Фильтры откручиваются от основного корпуса и легко заменяются. Один фильтр эквивалентен 15–50 сигаретам.

Явными минусами электронных сигарет считается признанный факт – после перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а лишь появляется психологическая зависимость от нового вида курения. Экономии от электронной сигареты нет, зачастую человек начинает курить даже больше – из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.

Кроме этого, имитация дыма в виде пара может раздражать окружающих чисто психологически из-за визуального сходства с сигаретным дымом. Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Электронные сигареты уже запрещены в США, Канаде, Бразилии, Австралии, некоторых странах Европы и в Турции.

Согласно исследованиям учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

Фактически, несмотря на многочисленные клинические исследования, единой позиции относительно влияния электронных сигарет на здоровье нет. С одной стороны, употребление этих сигарет связано с неблагоприятными последствиями для здоровья, особенно – у детей. В зависимости от содержания никотина в картриджах, электронные сигареты могут даже вызвать никотиновую зависимость у тех, кто до этого не был курильщиком.

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

Будьте здоровы, берегите себя!