



Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Наше здоровье в наших руках

Методико-библиографические материалы

**Красноярск
2016**

Составитель:

Н. А. Антонова, главный библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Редактор:

О.С. Козлова, редактор отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек

Компьютерная верстка:

Р.К. Блинова, ведущий методист отдела методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек

Ответственный за выпуск:

Т.Н. Буравцова, директор Красноярской краевой детской библиотеки

В мире существует два Международных дня, посвящённых борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая), установленный Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября – дата, которая появилась в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Курение – одна из самых распространённых вредных привычек в мире. О том, что курение является вредным для здоровья, знают даже дети. Но в силу того, что неприятности и опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся. Он живёт сегодняшним днём, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10-20 лет.

Большинство будущих курильщиков знакомятся со своей первой сигаретой в подростковом возрасте или в юности. Чем меньше возраст начала курения, тем выше вероятность того, что подросток станет заядлым курильщиком и никогда не откажется от своей вредной привычки. Молодым людям свойственно недооценивать риски развития никотиновой зависимости и связанных с употреблением табака трагических последствий для здоровья, поэтому беседовать с ними на такую тему просто необходимо.

Обычная беседа о вреде курения, основанная на фактах и цифрах, и на том, что случится с организмом курильщика в старости, на подростков не действует – разве интересно думать о том, что ждёт их где-то там, в далёком будущем? Гораздо важнее «здесь и сейчас». Важно объяснить ребёнку, что приобрести вредную привычку гораздо легче, чем от неё избавиться, и наглядно показать, что происходит в организме человека, который курит.

Предлагаем провести для детей 10-13 лет познавательно-исследовательское занятие «Наше здоровье в наших руках», направленное на профилактику курения.

В зависимости от возраста и подготовленности детей, представленный материал можно разделить или выбрать частично.

Занятие проводят двое ведущих. Один из ведущих в роли Профессора Антиникотина одет в белый халат, на голове защитные очки, на руках резиновые перчатки.

Необходимое оборудование:

- проектор и экран;
- макет сигареты (диаметр 16 см, длина 60 см), в него вложены карточки «Состав табачного дыма» с изображением состава сигареты (приложение №1), количество карточек равно количеству присутствующих участников.
- картинки с изображением денежных купюр;
- зажигалка.

Для проведения опытов:

Опыт 1

- пластмассовый контейнер (примерный размер 25x40 см);
- чистая вода;
- воздушные шарики;
- резиновые перчатки;
- густая жидкость коричневого цвета с мелким мусором (сделана предварительно при помощи желатина, сваренного в воде и подкрашенного коричневой акварельной краской).

Опыт 2

- губка для тела (желательно розового цвета);
- чистая вода с небольшим количеством мелкого мусора;

- жидкость тёмного (серого или коричневого) цвета, немного густая с небольшими кусочками мусора (аналогично опыту 1).

Опыт 3

- стеклянный сосуд;
- вода бледно-голубого цвета – раствор медного купороса;
- аммиак (нашатырный спирт).

Опыт 4

- ацетон;
- коричневый краситель;
- кусок пенопласта, вырезанный в форме зуба.

Опыт 5

- стеклянная трубка;
- вода, подкрашенная красной краской (кровь);
- таз.

Опыт 6

- две стеклянные трубки разного диаметра (одна шире, вторая уже);
- подкрашенная красной краской вода.

Опыт 7

- два одинаковых высоких прозрачных сосуда;
- куски пенопласта, размером, чтобы вошли в один из сосудов;
- вода, подкрашенная красной краской (кровь);
- мерный стакан.

Опыт 8

- металлическая поверхность;
- таблетки глюконата кальция;
- зажигалка с удлинённым носом (для газовой плиты).

Ведущий: Здравствуйтесь – такое привычное слово, что мы даже и не задумываемся о том, что же оно несёт... А ведь это не просто приветствие, а пожелание друг другу здоровья. Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а главная

ценность в жизни – это здоровье. Люди почему-то не ценят то, что им дается даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А как же здоровье? Что же нужно делать, чтобы сохранить его? Конечно, всё очень просто – нужно вести здоровый образ жизни. Как вы думаете, что такое здоровый образ жизни?

(Ответы детей)

Ведущий: Да, вы правы, это целый комплекс правил, придерживаясь которых, человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие. И в том числе одно из них – отказ от курения.

По мнению многих, вред сигарет сильно преувеличен, при этом они приводят в пример знакомых, которые курят уже много лет и чувствуют себя при этом вполне комфортно. Но на самом деле это только видимость комфорта. Как говорится в русской пословице, вода точит камень. И сигареты точат человеческое здоровье.

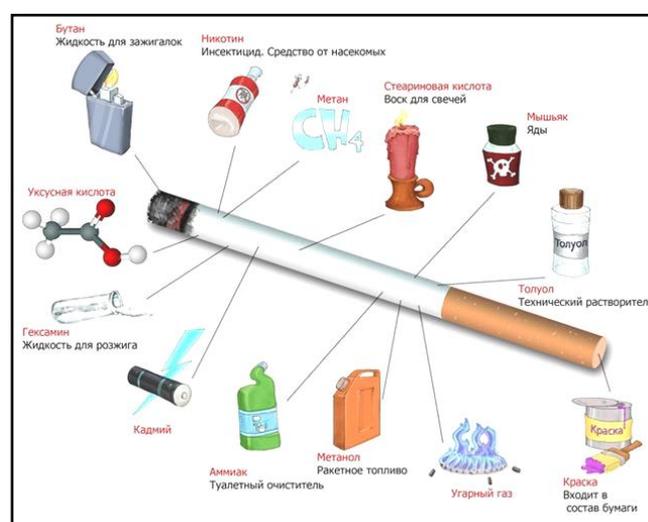
Известно, что содержание сигареты – это около 4500 наименований разного рода вредных веществ. Давайте вместе посмотрим, что в организм человека попадает вместе с табачным дымом.

(Профессор Антиникотин рассказывает о составе табачного дыма, при этом из макета сигареты, лежащей перед ним, достаёт и демонстрирует карточки «Состав табачного дыма»).

Состав табачного дыма:

Бутан – горючий газ. Применяется, в основном, как топливо для зажигалок. Ядовитый, как и любой органический газ.

Метан – ядовитый горючий газ. Используется в качестве дешёвого топлива



для бензиновых двигателей. Основной компонент канализационного газа.

Стеариновая кислота – это, по сути, копоть, которая забивает и поражает дыхательные пути человека. Используется в производстве косметики и резины.

Мышьяк – яд мгновенного действия. При попадании в организм достаточного количества мышьяка, смерть наступает моментально. Используется при производстве крысиных ядов.

Толуол – сильнейший растворитель, ядовит и токсичен. Обладает наркотическим действием, вызывает заторможенность.

Угарный газ – продукт неполного сгорания веществ, содержащихся в сигаретном дыме, ядовитый газ, который соединяется с гемоглобином в крови и вызывает кислородное голодание. Чувствуется курильщиками во время физических нагрузок, например, при подъёме по лестнице или во время бега появляется сильная одышка. Интересное сравнение: оказывается, в выхлопном газе автомобиля токсических веществ, в том числе угарного газа, в четыре раза меньше, чем в сигаретном дыму.

Метанол – одноатомный спирт, который действует на организм человека как яд. Он является основным составным элементом ракетного топлива, а попадая в тело человека, вызывает сильную интоксикацию, вплоть до летального исхода. Поражает нервную систему курильщика.

Аммиак – является основным элементом нашатырного спирта. Токсичен, поражает нервную систему, вызывает отёк лёгких. Он нужен для того, чтобы никотин быстрее всасывался в кровь. Также он нужен для того, чтобы сигарета не тухла и тлела равномерно.

Кадмий – токсичный элемент, при попадании в человеческий организм активно начинает разрушать компоненты крови. В промышленных масштабах

используется как электролит для батареек и аккумуляторов.

Гексамин – лекарственное вещество, компонент сухого топлива. При высоких дозах вызывает поражения желудка и мочевого пузыря.

Уксусная кислота – это, собственно, уксус. Вдыхание испарений этой кислоты приводит к повреждениям дыхательных путей посредством образования на них сильных язвенных ожогов.

Истинной причиной смерти курильщиков является воздействие смолы на организм курящего. Смола не содержится в сигарете в прямом смысле слова, но образуется в лёгких курильщика после охлаждения и конденсации сигаретного дыма. Миллионы частиц различных вредных веществ, попадающих в органы дыхания в виде сигаретного дыма, играют роль строительного материала, из которого и состоит получающаяся в процессе курения смола.

Казалось бы, зная обо всех опасных, вредных веществах, содержащихся в табачном дыме, которые попадают в организм курящего человека, решение бросить курить должно быть моментальным и безоговорочным, ведь это так просто... Однако, в сигаретах содержится ещё одно вещество – никотин.

Никотин – токсический яд, из группы алкалоидов (туда относятся такие яды, как стрихнин, кокаин и т. д.). Это наркотическое вещество, которое вызывает привыкание к пагубной привычке, быстро переходящее в наркотическую зависимость. Это, собственно, и есть основная роль никотина во вреде сигарет организму. Поначалу никотин повышает уровень адреналина (другими словами гормона счастья) в крови. Адреналин даёт команду нашему организму «выбросить» запасы глюкозы в кровь, поскольку для какой-либо активности (например, для бега) нашему организму необходима энергия, которую и обеспечивает глюкоза. Никотин делает людей «счастливыми», поскольку

в их крови содержится больше сахара, чем обычно. При попадании никотина в организм человека создаётся «узел памяти» хороших ощущений, которые в дальнейшем и побуждают человека к курению.

Парадокс в том, что при курении от никотина не умирают, поскольку доза, получаемая курильщиком для этого мала. Многочисленные смертельные болезни вызывают другие вредные вещества, попадающие в организм человека с табачным дымом. Никотин «просто» заставляет человека курить снова и снова.

(На экране изображение лёгких человека).



Ведущий: Рассмотрим влияние курения на некоторые органы человека.

Каждый хоть раз видел курящего человека, не правда ли? Куда, по-вашему, попадает дым, который втягивает курящий из сигареты? (в лёгкие) Что же происходит в легких у курящего человека?

Интересный факт, задумывались ли вы, почему лёгкие получили такое название? Всё потому, что это единственный орган, который держится на поверхности воды, если его туда кинуть. Все другие органы тонут в воде.

Лёгкие – органы дыхания, занимающие собой почти всю грудную полость человека. При вдохе кислород из лёгких поступает в кровь, а образовавшийся в организме углекислый газ из крови уходит обратно в лёгкие и удаляется при выдохе.

Если посмотреть вокруг, то кажется, что воздух, которым мы дышим, абсолютно прозрачный и чистый. Но

если приглядеться, то мы увидим множество мелкого мусора, пыли, волосков, летающих в воздухе.

(На экране изображение).



Когда мы вдыхаем воздух, мы также вдыхаем частички пыли и микробов. Для предотвращения попадания этих инородных вещей в лёгкие природа изобрела систему фильтрации. В носу жесткие волоски первыми отфильтровывают крупные частички пыли и не позволяют им пройти дальше в лёгкие. Из полости носа воздух через глотку поступает в организм человека. Задняя стенка глотки покрыта слизистой оболочкой. На её поверхности находится множество ресничек, на которых задерживаются бактерии и частички пыли. Реснички работают все вместе, удаляя жидкости или пылинки, контактирующие с ресничной поверхностью, как бы выполняя функцию «веников». Если слизистая оболочка слишком раздражена, то у человека возникает рефлексорный кашель, с которым налипшие на реснички вредные вещества выводятся наружу.

Опыт 1

(Из зала ведущий приглашает двух желающих для помощи в проведении опыта)

Представьте, что перед вами лёгкое (пластмассовый контейнер с чистой водой). А это (помощники) – «реснички-волоски», которые выводят из лёгких слизь вместе с грязью в горло и носовую полость. А оттуда всё это

удаляется естественным путём, когда мы кашляем, чихаем или сморкаемся.

Ведущие раздают надутые воздушные шариком сидящим в зале. Вызванные 2 человека надевают резиновые перчатки и, окунув их в воду в контейнере, отталкивают воздушные шариком, которые кидают им из зала.

Результат: Всё легко убирается.

Профессор Антиникотин: Курильщик вдыхает через рот, нос и лёгкие тяжелые химические вещества. Сигаретная смола оседает на находящихся в дыхательных путях крошечных ресничках, основной задачей которых является очищение вдыхаемого воздуха от примесей и грязи. Смола склеивает их, и реснички уже не могут в полной мере выполнять свою задачу. Через какое-то время покрытые смолой реснички погибают, и в дыхательных путях начинает скапливаться грязь, слизь. Вот как это выглядит.

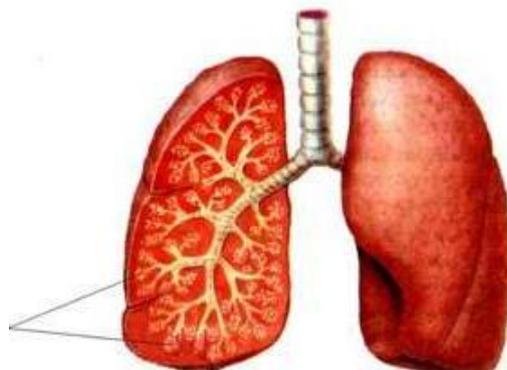
(Ведущий показывает пластмассовый контейнер, в котором находится густая жидкость коричневого цвета с мелким мусором, подготовленная предварительно).

Ведущий: Представьте, что это лёгкие курящего человека. Помощники в резиновых перчатках, окунув руки в эту жидкость, отталкивают воздушные шариком.

Результат: Шариком и мусор не отлетают, а прилипают к рукам.

Профессор Антиникотин: По дыхательным путям слизь проникает в нижнюю часть лёгких. Накопившись, слизь блокирует дыхательные пути, и поступающий воздух не может правильно войти или выйти из лёгких, что и является основной причиной кашля у курильщиков. Так, при помощи кашля, организм пытается избавиться от накопившейся слизи в легких.

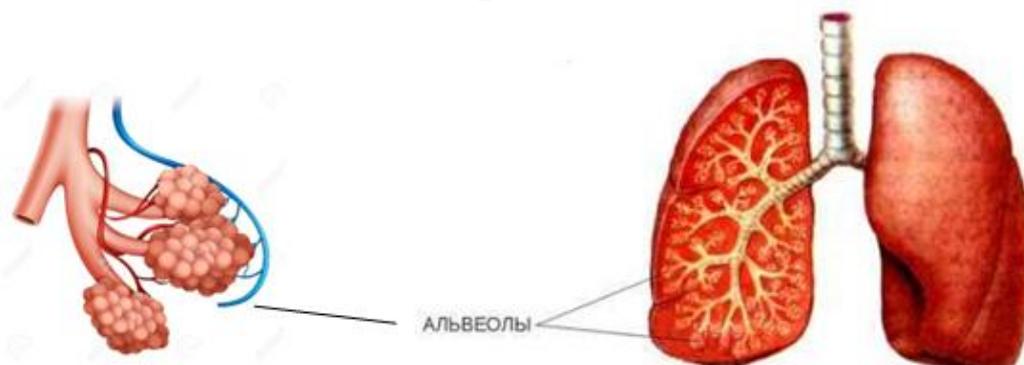
(На экране появляется изображение лёгких человека).



Ведущий: Давайте ещё раз посмотрим на лёгкие. Что это за пузырьки, окутывающие всю поверхность лёгких?
(предположения детей)

Это альвеолы.

(На экране появляется изображение лёгких и альвеол).



Профессор Антиникотин: Лёгкие покрыты миллионами альвеол – крошечными мешочками, в которых происходит газообмен. Скопления альвеол напоминают гроздь винограда. Каждая виноградинка – маленький пузырёк, а каждая веточка – трубочка, по которой к нему поступает воздух. Стенки альвеол – это та поверхность, на которой происходит газообмен. Их ткани очень эластичны: они могут сильно растягиваться, когда мы делаем глубокий вдох, и сжиматься на выдохе. В норме воздух беспрепятственно двигается по лёгким туда и обратно, заполняя и освобождая пузырьки. В легких человека имеется до 700 миллионов альвеол с общей площадью поверхности 70-100 кв. м., что в 90 раз больше поверхности кожи человека. Если «разложить» все эти пузырьки в одной плоскости, то это составит площадь

целого теннисного корта. Благодаря тому, что площадь поверхности альвеол достаточно большая, никотин и другие компоненты табачного дыма быстро впитываются в лёгкие.

Опыт 2

Из зала ведущий приглашает одного человека, затем показывает детям губку для тела.

Ведущий: Представим, что это альвеола. Как мы уже говорили, в дыхательные пути человека попадает пыль, мелкий мусор, а также микроорганизмы, находящиеся в воздухе. Чистая вода с небольшим количеством мелкого мусора – это воздух, которым мы дышим. Выливаем его на губку и отжимаем её – вода с губки льётся чистая.

Помощник держит «альвеолу», ведущий льёт на неё воду.

Профессор Антиникотин: У некурящего дыхательные пути не повреждены, и потому сами очищаются от мусора, микробы и бактерии уничтожаются.

Ведущий: Что же происходит у курильщика?

Профессор Антиникотин: При курении после охлаждения и конденсации сигаретного дыма в лёгких курильщика образуется смола, табачный дёготь.

В сосуде жидкость тёмного (серого или коричневого) цвета, немного густая с небольшими кусочками мусора. Выливаем её на губку и отжимаем её.

Результат: С губки льётся грязная жидкость. Сама губка становится грязно-коричневого цвета, с прилипшим к ней мусором.

Профессор Антиникотин: У курильщика дыхательные пути повреждены, а потому просто не могут выполнять свою работу по защите организма. Из-за накопления никотина, смол, канцерогенов и других веществ, которые попадают в лёгкие вместе с табачным дымом, в альвеолах нарушается функция газообмена, они теряют свою эластичность, заполняются слизью, их объём увеличивается.

Считается, что каждая выкуренная сигарета убивает одну альвеолу. Можно легко подсчитать: сколько человек выкурил сигарет – настолько альвеол у него стало меньше! Явление это необратимо, так как альвеолы не восстанавливаются.

(На экране появляется изображение лёгких курящего и некурящего человека).

Ведущий: Предлагаю вам посмотреть, что становится с лёгкими человека, курящего сигареты в течение нескольких лет.



Ведущий: Влияет ли курение на желудок? Как? (ответы детей) Как (через что) табачный дым попадает в организм человека? Через рот. Никотин, аммиак, кислоты, смолы и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистые полости рта, слюнные железы, что сопровождается усиленным слюноотделением. Вместе со слюной часть продуктов табака проглатывается в желудок, где оказывает раздражающее влияние на слизистые оболочки желудка и кишечника.

Опыт 3

(Из зала выходит 1 человек.)

Ведущий: Представьте, что это желудок (стеклянный сосуд, в котором налита жидкость бледно-голубого цвета – растворённый в воде медный купорос). Наш желудок – это кислая среда, в нём вырабатывается желудочный сок – сложный по составу пищеварительный сок – смесь слизи, соляной кислоты и пищеварительных ферментов.

А сейчас в наш желудок попадает табачный дым (ведущий даёт помощнику пробирку (пузырёк) с аммиаком (нашатырным спиртом) и просит влить эту жидкость в «желудок» (стеклянный сосуд).

Результат: Цвет жидкости стал ярко-синим.

Профессор Антиникотин: Во время курения сосуды сужаются. В результате стенки желудка получают меньше питательных веществ, что делает их уязвимыми для вредных воздействий. При этом никотин увеличивает количество желудочного сока, что вызывает повышенное отделение соляной кислоты. Всё это приводит к тому, что кислота может «разъесть» стенки желудка и двенадцатиперстной кишки. Следствием этого являются эрозии и такие тяжелые заболевания, как гастрит и язва.

Ведущий: Кроме того, сигаретный дым, попадая в рот курящего, вызывает повреждение и разрушение зубов. Откладываясь на слизистой оболочке дёсен и зубах, делает дёсны рыхлыми, они кровоточат, зубная эмаль повреждается. Зубы выглядят почерневшими, рано портятся, возникает, так называемый, «кариес курильщиков».

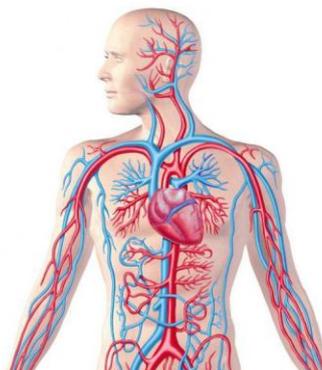
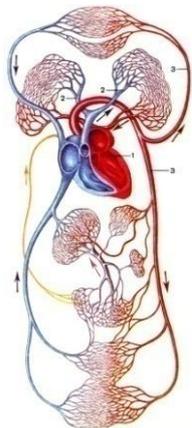
Опыт 4

Приглашённый из зала помощник поливает кусок пенопласта, вырезанный в форме зуба, подкрашенным в коричневый цвет ацетоном.

Результат: «Зуб» на глазах начинает «расплавляться», получается дыра.

Профессор Антиникотин: Из-за разницы температуры на поверхности зубной эмали и высокой температуры вдыхаемого дыма вместе со всеми его составляющими, о которых мы говорили, образуются микротрещины, которые накапливают ядовитые компоненты. Бактерии там чувствуют себя идеально защищёнными от зубной щётки, пасты, ополаскивателей. Размножаясь, они выделяют кислоты, которые эмаль зуба не в состоянии вынести, появляется кариес.

(На экране появляется изображение кровеносной системы человека).



Ведущий: Кровеносная система – замкнутая сеть артерий и вен, мельчайших капилляров, пронизывающих и связывающих всё тело человека воедино. Все происходящие в организме процессы обусловлены кислородом и питательными веществами, поступающими через кровь.

Опыт 5

В стеклянную трубку профессор Антиникотин наливает подкрашенную красной краской воду (кровь). Она свободно проходит через трубку и выливается в таз.

Профессор Антиникотин: Так происходит кровообращение некурящего человека: кровеносный сосуд широкий, эластичный, кровь жидкая, по сосудам и артериям переливается с большой скоростью.

Ведущий: Страдают ли артерии и сосуды курящего человека?

Профессор Антиникотин: Никотин и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают резкий выброс адреналина в кровь. Повышение уровня адреналина вызывает мгновенный и длительный спазм всех кровеносных сосудов. Каждая сигарета «обходится» организму в 15-20 минут повышенного давления и перенапряжения сердечной мышцы, пытающейся протолкнуть кровь через сузившиеся сосуды. Вот как это происходит.

Опыт 6

(Для проведения опыта ведущий приглашает из зала двух участников).

Одновременно в две стеклянные трубки, диаметр одной из которых шире, а второй уже, участники наливают «кровь» (подкрашенную красной краской воду).

Результат: Видно, что через более узкую трубку «кровь» выливается медленнее.

Профессор Антиникотин: Попадая в кровь, ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, разносятся по тканям за 21-23 секунды (время полного кругооборота крови); т. е. почти мгновенно отравляют весь организм. Во время курения мелкие кровеносные сосуды приходят в состояние спазма, который сохраняется 20-30 минут! У тех, кто выкуривает в день пачку сигарет, сосуды постоянно находятся в состоянии спазма. Вследствие этого уменьшается просвет мелких артерий, так как никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. В результате нарушается нормальное питание многих тканей организма.

Ведущий: У курящего человека артерии теряют свою эластичность, становятся плотными, ломкими, хрупкими. Стенки сосудов при попадании никотина в организм повреждаются, на них возникают атеросклеротические бляшки. Бляшка представляет собой разрастание внутренней оболочки артерии, внутренняя часть этого разрастания заполнена холестерином.

Опыт 7

Два одинаковых прозрачных сосуда – это сосуды человека. В один из них профессор Антиникотин накладывает куски пенопласта – бляшки. Помощник из зала в каждый из них наливает «кровь» (жидкость красного цвета) до одинаковой отметки. Затем эти жидкости выливаются в одинаковые колбы с мерными делениями.

Результат: Там, где были «бляшки», жидкости меньше.

Профессор Антиникотин: Оказывая сосудосужающее действие, курение приводит к повышению артериального давления и увеличению холестерина в крови. Ядовитые вещества, содержащиеся в сигаретах, приводят к разрушению стенок сосудов, образуются атеросклеротические бляшки. Накапливающийся холестерин приводит к закупориванию сосудов, кровоток замедляется, атеросклеротические бляшки не дают крови продвигаться в нормальном режиме. В итоге происходит образование тромба, что может повлечь за собой смерть.

Ведущий: А самыми тяжёлыми и часто неизлечимыми заболеваниями являются злокачественные опухоли разных органов человеческого организма (лёгких, органов пищеварения, губ, гортани и др.).

Опыт 8

(проводит Профессор Антиникотин, соблюдая меры пожарной безопасности).

Профессор Антиникотин: Перед вами здоровые клетки организма человека (на металлической поверхности таблетки глюконата кальция).

Затем при помощи специальной зажигалки с удлинённым носом (для газовой плиты) поджигает эти таблетки.

Результат: Происходит реакция термического разложения глюконата кальция – из каждой таблетки начинает «расти» вверх серый столбик.



Профессор Антиникотин: Вследствие наносимых органам курильщика повреждений, организм пытается исцелиться самостоятельно, создавая опухоль вокруг повреждённой области. Клетки тела человека начинают расти бесконтрольно, так появляется злокачественное новообразование – опухоль, называемое «рак». Вместо того, чтобы умереть, раковые клетки продолжают расти и размножаться. У клеток рака, в отличие от нормальных клеток, существует способность вторгаться в другие ткани, постепенно увеличивая размеры опухоли.

Ведущий: Сигареты продаются в магазине за деньги. Согласны? *(ответы детей)*

В среднем, цена пачки сигарет составляет 80 рублей. Сколько человек тратит в месяц, если курильщик выкуривает примерно 1 пачку в день?

30 дней x 80 рублей = 2400 рублей.

А сколько получится в год?

12 месяцев x 2400 рублей = 28 800 рублей!

(На экране появляются цифры – 28 800 рублей).

На что можно было бы потратить эти деньги?

(ответы детей)

Профессор Антиникотин: Человек, который курит, сжигает деньги!

(сжигает изображение денежной купюры)

Ведущий: Известно, что одна выкуренная сигарета «расходует» 25 мг витамина С. Это связано с повышенным расходом аскорбиновой кислоты и повышенным её выведением, поскольку витамин С уменьшает вред от вдыхаемого дыма, выводя из организма токсичные соединения, тяжёлые металлы. Являясь мощным антиоксидантом, он также защищает организм курящего от разрушительного действия свободных радикалов табачного дыма. Но дефицит витамина С у курящего человека возникает не только потому, что он расходует на детоксикацию продуктов табачного дыма. Дело в том, что курение также плохо влияет на усвояемость организмом

этого витамина, потому как никотин способен его разрушать. Соответственно, человек болеет гораздо чаще простудами, бронхитами и т.д. Что делает человек, когда болеет?

(ответы детей)

Ведущий: Правильно, обращается к врачу. Чтобы лечение было успешным, врач назначает лекарственные препараты. А как же «рады» видеть этого человека в аптеках! А лекарства стоят дорого...

Допустим, в год курящий человек переболеет 4-5 раз. При нынешних ценах на лекарства, лечение обойдется в 1000-1500 рублей.

$1000 \times 5 = 5000$ рублей.

(На экране появляются цифры – 5000 рублей).

Вы уже знаете, что курильщикам никак не избежать появления на зубах тёмного налёта, кариеса (мы говорили об этом, когда проводили опыт 4). Для удаления зубного камня придётся обращаться к специалистам, так как самостоятельно удалить его никак не получится. Неприятен зубной камень ещё и тем, что помимо неприятного запаха изо рта, он может вызвать воспаление десен, в некоторых случаях они могут начать кровоточить, и, конечно, кариес.

Что делает человек, когда начинают болеть зубы?

Обращается к стоматологу, а услуги стоматолога также очень дорогие...

Здесь смело можно на год отложить 10000-15000 рублей.

(На экране появляются цифры – 10000 рублей).

При самых примерных подсчётах набегало больше 40000 рублей...

А что бы вы могли купить на эти, вполне себе, не маленькие деньги?

(ответы детей)

Ведущий: Кому выгодно, чтобы сигареты покупали?

Огромным корпорациям по производству сигарет и их владельцам. Вы хотите, чтобы за ваш счёт кто-то стал миллиардером?

(ответы детей)

Ведущий: Какие болезни вызывает курение?

Рак, астма, эмфизема легких, язва и т.д. Это может проявляться не сразу, постепенно. Гораздо быстрее проявляются влияние сигарет на внешность человека.

Профессор Антиникотин: Желтеют зубы, истончается и обвисает кожа, становятся тонкими, ломкими и тусклыми волосы. Страдают глаза – курильщики более подвержены катаракте. Голос у курильщиков становится грубым, «прокуренным», хриплым. У курильщиков кожа выглядит сухой и серой. От кашля напрягается лицо и образуются морщины – курящие выглядят старше своих лет. От курящего человека постоянно пахнет табачным дымом, его постоянно сопровождает неприятный запах изо рта, что также шарма не добавляет...

Ведущий: Особенно всё это заметно у девушек: ногти, кожа, волосы, зубы – про всё это «оружие», которое девушки используют, чтобы нравиться окружающим, можно забыть через пару лет активного курения. Кожа курильщицы подвергается окислительным процессам, запускающим процесс старения раньше срока, а про белоснежную улыбку при курении вообще можно забыть...

(На экране изображение двух близнецов, один из которых курил, а второй не курил никогда).



Не курящий

Курящий

Ведущий: Как вы думаете, для человека, находящегося в одном помещении с курящим человеком, или просто стоящего рядом на улице, полезно или вредно вдыхать дым, исходящий от курящего, или может никакого вреда?

(ответы детей)

Ведущий: Конечно, вредно! Это называется пассивное курение. А для кого вреднее курение: для самого курильщика или для пассивного курильщика? В равной степени вредно!

(На экране по одному появляются несколько фактов о курении):

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!
- Температура тлеющей сигареты 700– 900 градусов!
- Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса.
- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд.
- Никотин вызывает спазм сосудов, что делает кожу дряблой.
- Курение вызывает неприятный запах изо рта, желтеют зубы.
- Курение вызывает рак легких, хронический бронхит, эмфиземы, болезни сердца.

(Ведущий комментирует каждый факт, подводя итог мероприятия).

Используемая литература:

- ✓ Афонькин, С. Ю. Анатомия человека [Текст] / С. Ю. Афонькин. – Санкт-Петербург: А. В. К. – Тимошка, 2005. – 96 с.: ил.
- ✓ Громова, Ю. О. Классный час «Вся правда о курении» [Текст] / Ю. О. Громова, И. Б. Сухрева // Классный руководитель. - 2007. - № 5. - С. 58-63.
- ✓ Карманный убийца [Текст] / А. Брыгас // Колосок. - 2014. - № 2. - С. 18-25 : фот.цв.
- ✓ Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы [Текст] / Г. Г. Кулинич. – Москва: Вако, 2009. – 208 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
- ✓ Ольгин, О. Опыт №15. Как обнаружить аммиак? [Текст]/ О. Ольгин // Ольгин, О. Чудеса на выбор: Забавная химия для детей/ О. Ольгин. – Москва, 2010. – С. 46.
- ✓ Откажись и ты [Текст]: 31 мая - Всемирный день без табака // Нарконет. - 2014. - № 5. - С. 18-21.
- ✓ Палеева, В. Не кури! [Текст]: (классный час для учащихся среднего школьного возраста) / В. Палеева // Воспитание школьников. - 2006. - № 7. - С. 73-77.
- ✓ Популярная медицинская энциклопедия [Текст] / Глав. ред. В. И. Покровский. – 5-е изд. – Москва: Оникс: Альянс-В, 1998. – 688 с: ил.
- ✓ Стоппард, М. Бросим курить: пер. с англ. [Текст] / М. Стоппард. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.: ил. – (Физкультура и здоровье).
- ✓ Шульман, Р. Табакокурение – угроза здоровью людей: план-конспект урока [Текст] / Р. Шульман // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2007. - № 1. - С. 10-13.

