Рудь Светлана Ивановна

МБОУ "Октябрьская СШ №2"

Учитель начальных классов

 **За здоровый образ жизни**

Цели: познакомить учащихся с составом табачного дыма;

 подвести к выводу, что курение вредно для окружающих людей;

 познакомить с законодательствами разных стран

 Ход занятия

1.Чтение и обсуждение отрывка из повести Л.Н.Толстого «Детство. Отрочество. Юность».

«Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми кольцами дыма. Трубка начала хрипеть. Горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как к моему удивлению зашатался на ногах, комната пошла кругом и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, я увидел, что лицо моё было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, я подумал, что умираю. Я серьёзно испугался …и со страшной головной болью, расслабленный долго лежал на диване».

- Как вы думаете, почему организм мальчика так отреагировал на курение?

( Организм получил отравление )

- Правильно. Бедное отравленное тело пытается избавиться от ядов: кашель, тошнота, рвота, так проявляют себя защитные силы организма. Организм пытается вытолкнуть из себя всё, что попало в него в результате курения.

2. Действие никотина на организм.

Теоретические сведения.

При сжигании табака образуются смолы и другие продукты горения в виде твёрдых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты. Все эти частицы направляются в лёгкие. В год человек, который выкуривает одну пачку сигарет в день, посылает в свои лёгкие около килограмма табачного дёгтя. Основным действующим началом табака является никотин- чрезвычайно сильный наркотический яд , действующий на нервную систему, пищеварение, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

 В одной сигарете массой 1 грамм содержится обычно 10-15 мг никотина.

Никотин-это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина,которое может убить мышь. Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Проводили такой опыт: к телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались в судорогах.

Пассивное курение.

79% табачного дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщика. Эти люди являются пассивными курильщиками.

Но дым, выходящий из горящего края сигареты, более таксичен. Он содержит в 2-3 раза больше никотина.

При выкуривании одной сигареты чистота воздуха в помещении объёмом 30 кв.м. снижается в 20 раз.

Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и курильщики.

Некурящие жёны курящих супругов в 3 раза чаще умирают от рака лёгких.

Во многих странах ведётся борьба с курением. В Бельгии, Испании и Норвегии курение запрещено в большинстве общественных мест. Сегодня в Голландии 11млн.человек не курят. В некоторых штатах Америки запрещена реклама сигарет на телевидении и радио. Шофёр такси, выкуривший сигарету в машине, обязан уплатить штраф в размере 2000 долларов.

3. Итог классного часа.

Каждый из вас принял решение: нужно ли курить, стоит ли даже хоть раз попробовать?

Что бы вы сделали с сигаретой , если бы она попала к вам в руки?

Кто из вас готов разорвать её на мелкие кусочки?