

Беседа «Все о вреде курения»

(для подростков)

Медицинская сестра: Багдасарян Е.А.

Цель: Сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм

Задачи:

- воспитывать положительные привычки
- учить умению управлять своими желаниями и поведением
- коррекция мировоззрения

Ход беседы

Привычка – это тоже ведь зараза,
Привычка – тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя в груди.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.
Ей зародиться ничего не стоит,
Но виноват ты только в этом сам.
Она попросит, а потом заставит,
Приказы отдавая по часам.

Сегодня поговорим об опасности курения для организма. Но сначала немного истории.

Есть такая присказка: «Если бы молодость знала, если бы старость могла».

Начать – проще всего, а вот, привыкнув, бросить... Марк Твен на вопрос: «Трудно ли бросить курить?» отвечал: «Совсем не трудно, я раз сто бросал».

Великий Бальзак сказал «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Давайте вместе с вами обсудим, что дает человеку курение (два ученика записывают на доске в два столбика)

Позитив.

1. Элемент комфорта.
2. Кокетство(игра красивой зажигалкой, пачкой дорогих сигарет)
3. Похудение.
4. Снятие нервного напряжения.
5. Желание казаться взрослее.

Негатив.

1. Старит кожу.
2. Желтеют зубы.
3. Плохой запах изо рта.
4. Голос становится хриплым, прокуренным.

5. Нервные срывы.
6. Психологическая неуравновешенность.
7. Склонность к простудным заболеваниям.
8. Пальцы рук, ногти желтеют.
9. Замедляется рост.
10. Страдают дети курильщиков.
11. Повышенная заболеваемость бронхитом, пневманией.
12. Рак легких, горла, губ.
13. Лишняя трата денег

Давайте вместе сделаем выводы. Чего же все-таки больше в курении пользы или вреда. Выслушать ответы ребят. Дополнить.

В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так.

Никотин способствует нарушению зубной эмали и отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества раздражают слюнные железы. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным.

Потери аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка – вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту.

В результате поступления дыма в кровь, кровь обогащается угарным газом вместо кислорода. В результате снижается гемоглобин.

Высокая доза синильной кислоты в дыме возбуждает центральную нервную систему, может наступить ее паралич, прекращение дыхания, а затем остановка сердца.

У курящего человека снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям., в частности , к туберкулезу.

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями.

«Привычка – вторая натура» - именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

Если причиной начала курения у мальчиков является стремление подражать взрослым, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, желанием нравиться юношам.

Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 50-70мг для подростка. Но растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Значит, смерть может наступить, если подросток за один раз выкурит полпачки сигарет.

Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

Самой грозной расплатой за курение оказывается рак.

Бросить курить под силу каждому. Для этого нужно четко обосновать для себя причину побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить здоровье. Начать лучше учиться, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, стремление приобщиться к спорту.

Бросить курить под силу каждому. Этому может помочь приобщение к спорту.

О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!»

Я

сегодня дышу как слон,
походка

моя

легка,

и ночь

пронеслась,
как чудесный сон,
без единого

кашля и плевка...

Я стал определенный

весельчак и остряк –

ну, просто – душа общества.

Я

порозовел

и пополнел в лице,

забыл

и гриппы

и кровать.

Граждане,

вас интересует рецепт?

Открыть?

Или...

не открывать?

...сообщаю:

граждане –

я

бросил курить.

Ребята, как вы себе представляете легкие курильщика? Почему они черного цвета.

Посмотрим на опыте.

Если бы человек жил правильно, мог бы прожить до 120 лет.

Предложите рецепты долголетия. (Слушаю мнение ребят).

Итак, вы теперь знаете, как влияет никотин на организм человека. А умеете ли вы сказать «нет». Наверное, многие попадут в такое положение, когда кто-то будет уговаривать вас попробовать закурить.

Сценка.

Один ученик уговаривает попробовать сигарету другого ученика и этого же ученика уговаривает другой ученик отказаться.

Кому из ребят было тяжелее всего?

Конечно же, тому, кто убеждал отказаться.

Итак, домашнее задание.

Попробуйте хотя бы одного человека убедить отказаться от курения.