

# Шкідливий вплив тютюну на організм людини

**Мета:** пропагувати серед учнів здоровий спосіб життя,

інформувати про ризик розвитку залежності від тютюну, набуття нових та ускладнених захворювань. Формування у підлітків якостей сильної особистості та здатності протистояти тютюновій індустрії. Попередження паління серед підлітків та учнівської молоді.

Виховувати в учнів дбайливе ставлення до власного здоров'я; негативне ставлення до нікотину, розширити знання про згубну дію нікотину на організм людини, розвивати здібність до самоаналізу та спостереження.

## Хід заняття

*На класній дошці написано вислови:*

«Не пийте, не обтяжуйте серце тютюном і ви проживете стільки, скільки прожив Тіціан». (Іван Павлов.)

«Тютюн приносить шкоду тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації». (Оноре де Бальзак.)

Хочеш довше жити — кидай курити. (Народна приказка.)

Від поганих звичок гине краса, через них скорочується молодість.

(Горацій)

Сьогодні ми поведемо розмову про підступного ворога людства — тютюн. Ви, напевне, не раз чули від дорослих — батьків та вчителів — про шкідливість куріння. Знаєте, що курцями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука потяглася до сигарети.

## **ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТЮТЮНУ**

Виступ учнів-читців

**1-й учень.** Тютюн родом із Америки. Історія залучення європейців до паління розпочалася так.

Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу.

Трохи пізніше, 28 жовтня 1492 року, Колумб зійшов на берег Куби. Мешканці зустрічали прибульців травною для куріння, яку називали «сигаро».

Після другого плавання Христофора Колумба (у 1493— 1496 роках) насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім воно потрапило до сусідніх європейських країн, і його розповсюдили практично по всьому світові.

**2-й учень.** Швидкому розповсюдженню тютюну сприяла його властивість викликати в людини швидке звикання до паління цієї рослини. Нині ми знаємо про наркотичну дію нікотину, але за тих далеких часів тютюну приписували незвичайні і навіть корисні якості. Наприклад, вважалося, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів тощо. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, а листя використовували як лікувальну речовину.

У середині 30-х років XVIII століття славетний шведський природознавець Карл Ліней дав тютюнові родову назву «нікотіана» — на честь Жана Ніко, який першим у Європі почав вирощувати тютюн.

**3-й учень.** Не можна сказати, що розповсюдження тютюну відбувалося без перешкод, з релігійних мотивів у ряді країн, наприклад в Італії, його оголосили «домішкою диявола». Римські папи навіть закликали відлучати від церкви тих, хто нюхав або курив тютюн. П'ятьох ченців, яких спіймали на палінні, замурували живцем у монастирській стіні.

В Англії 1585 року за указом Єлизавети II курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї.

**4-й учень.** У Росії за часів царя Михайла Федоровича осіб, помічених у курінні вперше, карали шістьдесятьма ударами палиць по ступнях, а наступного разу у них відрізали ніс або вуха, а 1634 року в Москві після спустошливої пожежі, яку спричинило паління, державним указом заборонили палити під страхом смертної кари.

У Росії дозвіл на торгівлю тютюном і паління був виданий 1697 року Петром І, який сам став запеклим курцем, побувавши в Голландії. Більше того, цар залучав до куріння і придворних.

### **Слово вчителя**

Дивують такі цифри: 63 відсотки дівчат і 73 відсотки юнаків не схвалюють паління. Але ця шкідлива звичка до цих пір невблаганно приваблює молодь, попри застереження про рак легенів, серцеві захворювання. 75 відсотків курців почали палити у віці до 21 року. Молодь вважає, що з цигаркою виглядає доросліше, а насправді цим видає свою невпевненість і закомплексованість.

### **1. Вправа. «Мозковий штурм».**

*Класна дошка(або ватман) розділена навпіл.*

*Учні по черзі називають і записують свої міркування.*

#### **Причини**

##### **Чому люди палять**

- Модно.
- Щоб виглядати дорослим.
- Самоствердження за допомогою цигарок.
- За компанію
- Щоб бути «як усі».
- Наслідують «авторитета».
- Бачать з дитинства як палять батьки і вважають це за норму.
- Невпевнені в собі.

##### **Чому люди не палять**

- Щоб зберегти здоров'я
- Щоб зупинити погіршення здоров'я.
- Знають про шкідливий вплив тютюну.
- Прагнуть не мати шкідливих звичок.
- Мають сильну волю, характер.

### **Відео 1.**

#### **Слово вчителя**

термін: *«пасивний курець»*. Адже людина, що не палить, але перебуває в приміщенні, де палять, за годину вживає стільки шкідливих речовин, скільки містять чотири цигарки.

Недарма в Фінляндії прийнято закон, який передбачає великий штраф за паління в громадських місцях.

У Канаді в місті Торонто на вулицях не побачиш людину із цигаркою. Це заборонено спеціальним декретом і порушникові загрожує чималий штраф, який одразу ж накладає поліція.

У США день 18 листопада оголошено національним днем боротьби з палінням. Напередодні цього дня засоби масової інформації звертають увагу населення на шкідливість паління, а в Нью-Йорку нещодавно ухвалено закон, згідно якого за паління в громадських місцях каратимуть штрафом у розмірі 1000 доларів або роком тюремного ув'язнення.

22 вересня 2005 року Верховною Радою України прийнято Закон України № 2899-IV Закон № 2899-IV встановлює заборону на куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів у громадських та інших місцях

У Швеції на вулицях можна побачити величезні щити з такими написами: «Хочеш жити— кидай курити».

### **Склад ТЮТЮНУ**

**5-й учень.** Нікотин— сильна отрута, яка шкідливо впливає на нервову, дихальну, серцево-судинну й травну системи. Залежність від нікотину подібна до героїнової і кокаїнової. Лікарі вважають, що нікотинової залежності навіть важче позбутись. У тютюні й тютюновому димі міститься 1200 шкідливих речовин.

**6-й учень.** Коротка довідка. Щоб викурити цигарку, потрібно зробити 12—18 затяжок. Тютюновий дим складається з повітря і завислих у ньому продуктів горіння тютюну. Ці продукти перебувають у вигляді твердих частинок і краплин рідини, розміри яких становлять частки мікрона, а кількість частинок вимірюється десятками й сотнями тисяч мільярдів від однієї сигарети, і всі ці частинки спрямовуються в легені!

Під час паління відбувається так звана суха перегонка тютюну: повітря, проходячи крізь шар тліючого тютюну, нагрівається до високої температури і виносить з нього різні речовини, які разом з димом надходять до легень.

**7-й учень.** У тютюновому дьогті міститься близько сотні хімічних речовин, зокрема бензопірен, бензантрацен, радіоактивні ізотопи калію та полонію, миш'як і низка ароматичних поліциклічних вуглеводів — канцерогенів. Дехто з курців вважає, що цигаркові фільтри, очищаючи дим від часток, роблять його нешкідливим. На жаль, це не так. Найчастіше фільтри, виготовлені із

спеціально оброблених сортів паперу, затримують не більш як 20 відсотків речовин, що містяться в димі.

**Учитель** За рік курець поглинає дим у середньому від 6—8 тисяч цигарок, тобто випалює 5 кг тютюну, що містить 30 г нікотину. Смертельною дозою для людини є 50—75 мг нікотину. Людина, що випалює 20—25 цигарок на день, поглинає смертельну дозу нікотину.

Чому ж не настає смерть? Справа в тому, що нікотин до організму потрапляє поступово, невеликими дозами. Сам організм його частково знешкоджує, крім того, тютюн виводиться з потом, сечею. Але отруєння організму відбувається постійно.

**8-й учень.** У людини, яка вперше викурила цигарку, вже після перших затяжок виникає гостре отруєння: слинотеча, нудота, збліднення, прискорення пульсу, шум у вухах, підвищене потовиділення, задишка, тремтіння рук і ніг.

Під час куріння нікотин всмоктується слизовою оболонкою рота, носа, гортані, трахеї і легень, при ковтанні диму — слизовою оболонкою стравоходу і шлунка.

Потрапивши в кров, отрута швидко розповсюджується по всьому організмові, викликаючи зміни в нервовій системі, роботі серця, легень, печінки, органах травлення і слуху.

**Учитель.** На серцево-судинну систему особливо згубно впливають нікотин і чадний газ. Останній спричиняє крововиливи в стінках судин і накопичення в них холестерину, що стає однією з причин виникнення атеросклерозу. Викликаючи спазми великих судин, нікотин підвищує тиск, тим самим прискорюючи роботу серцевого м'яза для подолання додаткового кров'яного тиску. Серце змушене скорочуватись зайвих 20—25 тисяч разів на добу.

Оболонка рота подразнюється гарячим димом. Ясна стають блідими, часто кровоточать, тому що під впливом нікотину руйнується вітамін С. Судини стають ламкими. Легені курця стають менш еластичними, що зменшує їх ємкість і газообмін.

Нерідко уражається зоровий нерв, що призводить до зниження гостроти зору.

**9-й учень.** Нікотин і вуглекислий газ заважають постачанню кисню до тканин мозку. Щоправда, нікотин спершу розширює судини мозку, але потім вони звужуються, виникає кисневе голодування мозку. Порушуються структура і

функції нервових клітин і розвиваються стійкі неврози — головний біль, запаморочення, дратівливість, тремтіння рук. Людина постійно перебуває в пригніченому стані, втрачає сон, апетит.

**10-й учень.** Паління і заняття фізичними вправами несумісні! 20 цигарок, випалених протягом дня, змушують серце працювати з навантаженням, рівним 8-годинній їзді на велосипеді проти вітру. Паління тютюну шкідливо впливає на дихальну систему, навантаження на яку особливо зростає під час бігу, плавання. Тютюновий дьоготь, що накопичується в легенях, зменшує їх життєву ємкість, знижує вентиляцію. Під час напруженої роботи в м'язах утворюється велика кількість молочної кислоти. При палінні через звужені судини вона повільно виводиться з організму. Залишаючись в організмі, молочна кислота порушує скорочувальну здатність м'язів. Через 10—15 хвилин після випалення однієї сигарети сила м'язів зменшується на 15 відсотків.

### ***Електронна сигарета: шкідливо чи ні***

**Учитель.** Виробники електронних сигарет представляють їх як більш здорову альтернативу традиційному тютюну і навіть як спосіб кинути палити. Але незважаючи на декларовану безпеку, все зовсім не так райдужно. Шкідлива електронна сигарета?

Що являє собою електронна сигарета? Це інгалятор з розташованим всередині нікотиновим картриджем і батарейкою.

### ***Відео 2***

#### ***Шкідлива електронна сигарета?***

**Учень.** Під впливом електричного струму картридж нагрівається і випаровує нікотин, це випаровування і вдихає курець.

На відміну від традиційної сигарети, електронна сигарета не виробляє смоли, токсичний дим і чадний газ, шкідливі для здоров'я. Цим і пояснюється її користь у порівнянні з курінням тютюну.

На жаль, і цей спосіб куріння таїть у собі ряд небезпек, про яких відомо мало, оскільки виробники в цьому просто не зацікавлені. Так шкідлива електронна сигарета?

Представляємо наукові спростування чотирьох типових міфів про електронні сигаретах.

## ***Учень. Міф перший. Випаровування від електронної сигарети абсолютно чисті***

Останні дослідження виявили в «димі» електронної сигарети різні потенційно небезпечні компоненти — від формальдегіду і ацетону до важких металів. До того ж міститься в її начинці поліетиленгліколь в газоподібному вигляді виявився сильним подразником для очей і дихальної системи.

Мало того, у курця завжди є можливість збільшити потужність сигарети, зробивши випаровування більш насиченим ніотином. Кількість шкідливих викидів в цьому випадку теж збільшується.

Досліджуючи питання шкідлива електронна сигарета, вчені перевіряли сигарети різних марок і виробників, і прийшли до висновку, що вміст шкідливих викидів від електронної сигарети хоч і в середньому нижче, ніж в тютюновому димі, але може бути досить великою і вже точно не нешкідливо.

Шкідливо це випаровування не тільки для самого курця, але і для оточуючих. Вони також отримують свою частку формальдегіду та важких металів, хоча цей шкоду, на думку вчених, знову ж таки менше, ніж при вдиханні токсичного тютюнового диму.

## ***Учень. Міф другий. Електронні сигарети повністю безпечні***

Відповідаючи на питання, шкідлива чи ні електронна сигарета, потрібно мати на увазі ще один ризик. Справа в тому, що нікотин в рідкому вигляді гранично токсичний при ковтанні. На жаль, були зафіксовані подібні нещасні випадки з дітьми.

Дані американської служби невідкладної допомоги свідчать, що особливо привабливо виглядає ароматизована рідина для електронної сигарети. Однієї чайної ложки рідкого нікотину, який використовується в електронній сигареті, достатньо для летального результату при прийомі всередину.

## ***Учень. Міф третій. Електронні сигарети допомагають кинути палити***

Дослідження, присвячені цьому питанню, показали суперечливі результати. У деяких з них йдеться, що використання електронних сигарет допомогло курцям зменшити кількість реальних сигарет. Але ніде немає достовірних даних про взаємозв'язку електронних сигарет і відмови від куріння.

Мало того, виявляється, що електронна сигарета здатна підсадити на ніотиновий гачок навіть тих, хто не курил до цього традиційні сигарети.

За статистикою, близько третини «електронних курців» до цього і зовсім не курили.

**Учень. Міф четвертий. Електронні сигарети схвалені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, дозволені до використання скрізь**

Насправді, ВООЗ неодноразово публікувала звіти, в яких вказувала, що їх експерти не знайшли переконливих доказів безпеки електронних сигарет.

Реклама і продаж електронних сигарет заборонені в ряді країн, серед яких Австралія, Канада, Норвегія, Данія, Бразилія і ряд інших.

Невірно і твердження, що куріння електронної сигарети дозволено на борту літака або в інших місцях, де під заборону куріння тютюну. Більшість авіакомпаній світу вніс у список своїх заборон використання електронних сигарет на борту. Отже, відповідаючи на питання шкідлива електронна сигарета — однозначно, так.

**. Міфи про куріння обговорюємо.**

**Відео 3.**

**Слово вчителя**

Масове паління сприяє виникненню, розвитку і ускладненню перебігу низки захворювань майже у третини населення Землі і зменшує середню тривалість людського життя. Підраховано, що населення земної кулі щороку викурює 12 трильйонів цигарок (цифра з дев'ятьма нулями!).

Зараз у всьому світі стрімко росте кількість курців дитячого і юнацького віку. За даними статистики 80 відсотків курців почали палити ще в школі. В Україні цю згубну звичку мають понад 65 відсотків підлітків.

Це викликає велику тривогу. Чим молодша дитина, тим слабкіші його захисні механізми, тим швидше куріння руйнує його організм. У того, хто почав палити в дитинстві, наприклад, у 12—13 років, можна чекати розвитку серцевої недостатності або раку легенів вже до 35—40 років.

Перші цигарки — це і гра в дорослість, і боротьба з батьками за самостійність та незалежність, і дитячий дух бунтарства. І, звичайно, це наївність.

Зазвичай, у середньому і літньому віці палити не починають. Життєвий досвід, мудрість, що прийшла з роками, не дадуть зробити такої дурості.

Отже, якщо ви остерігаєтесь таких захворювань, як-то: склероз кровоносних судин, рак легень, ішемія, інфаркт міокарда та всіх, які було вище перелічено, раджу вам: дотримуйтесь корисних порад для тих, хто кидає палити.

### ***Робота в групах. Домашнє завдання.***

Зробити антирекламу тютюну. (слоган) Захист робіт.

А що ви тепер знаєте про паління, ми спробуємо визначити шляхом проведення гри «Брейн – ринг».

***Пояснення до гри.*** У вас буде не одна команда, а дві. Я задаватиму вам запитання і три варіанти відповідей. Вам необхідно за 5 секунд вибрати правильну відповідь. Капітан команди піднімає карточку з номером вашої відповіді. За кожну правильну відповідь команда отримує зірочку. Та команда виграє, яка набере найбільшу кількість зірочок.

### ***1. Коли, ким і звідки був вперше завезений тютюн в Європу?***

1. В XVI ст. іспанцями з Америки.
2. В XVI ст. китайцями.
3. В XVIII ст. англійцями з Індії.

### ***2. Який російський цар ввів заборону на паління?***

1. Катерина II.
2. Петро I.
3. цар Михайло.

### ***3. Чи існує цигарка, яка не приносить зло людині?***

1. Цигарка з фільтром.
2. Немає.
3. Цигарка з низьким вмістом нікотину та смоли.

### ***4. Що таке пасивне куріння?***

1. Знаходження в приміщенні, де палять.

2. Коли палиш «за компанію».

3. Коли не затягуєшся цигаркою.

### **5. Як впливає паління на роботу серця?**

1. Гальмує роботу серця.

2. *Примушує частіше битися.*

3. Не впливає на його роботу.

### **6. Яке захворювання вважається найбільш пов'язане з палінням?**

1. Алергія.

2. Гастрит.

3. *Рак легень.*

### **7. Чи залежить можливість залишити палити від стажу паління?**

1. *Стаж не має значення.*

2. Чим більше палиш, тим важче залишити палити.

3. Чим довше палиш, тим легше залишити палити.

*Підрахуйте кількість зірочок. Команді переможцю наші овації.*

## **ПІДСУМКИ.**

Закінчити нашу розмову про шкідливість тютюну хочу однією давньою повчальною легендою, яка прийшла до нас із Сходу.

*"У далекому минулому, коли тютюн тільки-но завезли у Вірменію з далеких країн, біля підніжжя Арарату жив добрий та мудрий дідусь. Він відразу не злюбив оте задурманливе зілля і переконував людей не вживати його.*

*Одного разу старий побачив, що навколо чужоземних купців, які розклали свій отруйний товар, збігалася юрба. Купці кричали: "Божественний лист! У ньому — засіб від усіх хвороб!"*

*Підійшов мудрий дідусь і каже:*

*—Цей "божий лист" приносить людям і іншу користь: до хати курця не зайде злодій, його не вкусить собака, і він ніколи не постаріє.*

*Купці із задоволенням подивилися на нього.*

*—Ти правий, мудрий старий! — сказали вони. — Але звідки ти знаєш про такі чудові властивості "божественного листа"?*

*І старий пояснив:*

*— Злодій не прийде у хату курця тому, що той буде багато грошей віддавати за тютюн, стане бідним, і в нього не буде чого красти. До того ж, через куріння він буде кахикати всю ніч, а злодій не заходить у дім людини, яка не спить. Через декілька років куріння людина заслабне, у неї почнуть боліти ноги, і вона ходитиме з палицею. А який собака вкусить людину, в руці якої палиця? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, бо помре молодим...*

*Відійшли люди від купців..."*

*На жаль, не кожному з нас у житті зустрічається такий мудрий старий.*

### **Метод «МІКРОФОН»:**

-Курити шкідливо, тому що...

-Я черговий раз переконався, що....

-Я дізнався, що...

### **Заключне слово вчителя**

Тепер стало вже очевидно, що куріння завдає величезної шкоди не тільки курцеві, а й усім оточуючим, тому його забороняють у громадських місцях — в транспорті, театрах, їдальнях. У перспективі куріння вважатиметься вершиною невихованості, як нині ми сприймаємо пияцтво. Отже, будьте вихованими людьми, не паліть!



1. Куріння



2. Електронна



3. Шкідливий

шкодить здоров'ю -сигарета- невинна вплив куріння. - You