**Комунальний заклад**

**«Харківська загальноосвітня санаторна школа-інтернат I-II ступенів №11»**

**Харківської обласної ради**

****

**«Не спалюй свого майбутнього»**

**ХАРКІВ**

**2014**

**Рекомендовано методичною радою Комунального закладу «Харківська загальноосвітня санаторна школа-інтернат I-II ступенів №11» Харківської обласної ради**

**Протокол № 1 від 08.01.2014 р**

**Рецензент:** Ломаненко Ніна Володимирівна заступник директора з виховної роботи санаторної школи-інтернату №11, спеціаліст вищої категорії.

**Автор-укладач:**

Ковальова С.В., вихователь, спеціаліст

**«Не спалюй свого майбутнього» година спілкування – Харків, 2014. – 10 с.**

В розробці години спілкування розкрито негативний вплив тютюну на організм людини; формується свідоме поняття про наслідки паління; вихованці вчаться наводити переконливі аргументи проти паління в реальних життєвих ситуаціях, розвивають логічне мислення, вміння аналізувати; виховувати дбайливе ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих..

Рекомендовано для вихователів та класних керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висновки експертизи**1.Реєстраційний номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. Напрям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. Розділ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4. Назва роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Експерти**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **П.І.Б.** | **Дата** | **Загальний бал** | **Підпис** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Середній бал** |  |  |

**Голова комісії\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** *П.І.Б. підпис*Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Комунальний заклад

«Харківська загальноосвітня санаторна школа-інтернат I-II ступенів №11»

Харківської обласної ради

**«Не спалюй свого майбутнього»**

**ХАРКІВ**

**2014**

***«Не спалюй свого майбутнього»***

**Мета**: розкрити негативний вплив тютюну на організм людини; сформувати свідоме поняття про наслідки паління; навчити наводити переконливі аргументи проти паління в реальних життєвих ситуаціях; розвивати логічне мислення, вміння аналізувати; виховувати дбайливе ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

**Форма проведення *Усний журнал.***

Перебіг заходу

I. Організація класу

*Вступне слово вчителя*

Сьогоднішній виховний захід я хочу розпочати словами відомого філософа

Гете. Він писав: «Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя».

 Людина – складний, таємний, багатогранний світ. Її серце – вмістилище Всесвіту, зосередження емоційної енергії й сукупність ставлень до дійсності. Хто я? Навіщо прийшла (ов) у цей світ? Чи правильно чиню? Здавалося, це прості запитання, але дати відповідь на них важко. Можна по-різному визначати мету свого існування, але її треба мати – інакше то буде не життя, а животіння.

СНІД, зростання онкологічних захворювань, епідемія туберкульозу та інфекцій дихальних шляхів, наслідки катастрофи на Чорнобильській АЕС, наркоманія — усі ці біди чорною стрічкою вплелися в наше сьогодення. Сьогодні ми розмовляємо про підступного ворога підлітків – тютюн. Ми поговоримо про стиль життя, про те, що в нашому житті корисне, а що шкодить здоров’ю. Одна людина твердо і впевнено йде до своєї мети, постійно себе вдосконалює, ставить перед собою нові й нові завдання. А інша — ледве чвалає дорогою життя, потрапляє у залежність від шкідливих звичок, які не тільки принижують гідність, а й завдають фізичної шкоди. Тютюнопаління серйозно загрожує майбутньому людства. Щорічно від тютюну гине близько 5 млн осіб.

Для того, шоб більше дізнатися про шкідливість тютюнопаління нам потрібно заглянути у минуле і з’ясувати чи варта ця звичка нашого життя. І так, пропоную відкрити першу сторінку нашого усного журналу.

***Перша сторінка – історична.***

*1-й учень*

**Хто перший?**

У жовтні 1992 р. людство відзначило сумний ювілей — 500-річчя свого прилучення до паління. Правда, знайомство людини з тютюном відбулося задовго до відкриття Америки.

У Єгипті під час розкопок могил фараонів, що відносять до 2–2,5 тисячоліття до н. е., було знайдено глиняні курильні трубки.

Геродот, розповідаючи про скіфів, згадував, що вони вдихали дим спалюваних рослин. У давній китайській літературі можна знайти свідчення про паління тютюну.

Зображення трубок збереглося на старих індійських картинах. Палили тютюн і в стародавніх країнах Азії. Однак більшість народів довідалися про тютюн після відкриття Колумбом Америки (1492).

Поширився тютюн у Європі після другого відвідування Колумбом Америки (1496). Його супутник — іспанський монах Роман Пано вивіз із провінції Табаго на острові Гаїті насіння тютюну й уперше посіяв його в Іспанії як декоративну рослину. З Іспанії тютюн потрапив до Португалії. Потім його плантації з’явилися в деяких південних країнах.

*2 – й учень*

**Незвичайний подарунок Жана Ніко**

1560 року французький посол Жан Ніко підніс у подарунок своїй королеві Катерині Медичі листки тютюну, подрібнені на порошок для нюхання. На його думку, листки тютюну мали лікувальні властивості, зокрема, могли рятувати від головного болю.

Від прізвища Ніко і з’явилася назва отруйної речовини в тютюну — нікотину. Мода нюхати тютюн поширилася і в інших країнах. Лікарі вважали, що тютюн лікує багато хвороб. Купці стали скуповувати тютюн в Америці й обмінювати його на коштовності. У Росії паління поширилося лише в XVII ст.

Спочатку паління переслідувалося і курців жорстоко карали. В Англії їх навіть могли стратити. Голову з трубкою у роті виставляли на площі. У Туреччині злісних курців саджали на кіл. В Італії Римський Папа Урбан VII відлучав від церкви католиків, що палять чи нюхають тютюн. Олексій Романов заборонив увіз до Росії тютюну, а курців наказав карати батогом.

Уже в ХVIII ст. з’являються повідомлення про шкоду паління. Із 40-х років ХVIII ст. у медичній літературі вчені писали про шкідливу дію тютюну на організм людини. З цього часу втрачаються ілюзії щодо лікувальних властивостей тютюну.

Але виробництво тютюну в Європі дедалі більше розвивалося, бо торгівля ним приносила великі прибутки.

У Росії паління поширювалося з надзвичайною силою. Петро І (сам цар був курцем) 1697 року зняв усі заборони. У Криму тютюном засіяли плантації, а перша тютюнова фабрика в Україні з’явилася на початку ХVIII ст. у м. Охтирка.

*3-й учень*

**Тютюн у побуті**

Тютюн — трав’яниста рослина сімейства пасльонових. У світі нараховується понад 60 його видів. Тютюн має красиві квіти, і деякі його види використовують у декоративному садівництві. З тютюну добувають хімічний продукт — нікотину сульфат, який використовують у сільському господарстві для захисту рослин від шкідників. Іноді господині пересипають тютюном вовняні речі для захисту їх від молі.

***Друга сторінка - медична***

*4-й учень*

**Вплив паління на нервову систему**

З продуктів тютюнового диму на серцево-судинну систему особливо шкідливо діють нікотин і вуглецю оксид. Малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на короткий час, потім пригнічують і виснажують діяльність нервових клітин, цим і обумовлюється уявне підвищення працездатності курців.

Мозок звикає до нікотинових «допінгів» і починає вимагати їх, а якщо їх бракує, з’являються занепокоєння, дратівливість. Людина знову починає палити, б’є свій мозок, послаблюючи процес гальмування. Рівновага збудження і гальмування порушується внаслідок перезбудження нервових клітин, що, виснажуючись, знижують розумову діяльність головного мозку.

Порушення процесів збудження і гальмування викликає симптоми, характерні для неврозу.

Невротичними проявами є головний біль, запаморочення, підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, зниження працездатності, тремтіння, безсоння.

Паління може викликати в організмі такі самі зміни, як і стрес.

*5-й учень*

**Вплив паління на серцево-судинну систему**

Нікотин викликає спазми судин, що продовжуються 30–40 хв після припинення паління. Випалюючи кожні 30 хв нову сигарету, курці весь час тримають судини у стані спазму.

Унаслідок звуження судин зменшується приплив крові до шкіри, знижується її температура. Нікотин підсилює роботу серця. За даними дослідження, частота пульсу під час паління на 10–18 уд./хв більша. У курця частота пульсу вища, ніж у людини, що не палить. За добу серце курців робить близько 10–15 тисяч зайвих скорочень. За систематичного паління судини серця звужені, знижене надходження кисню до серцевого м’яза, що призводить до його хронічної перевтоми.

Нікотин викликає підвищення артеріального тиску. Одна випалена сигарета підвищує короткочасний тиск приблизно на 10 мм рт. ст.

Наслідком паління є ішемічна хвороба серця, що пов’язана з недостатнім кровопостачанням серцевого м’яза. Раннім виявом її є стенокардія. Ознаки: загрудний біль, що віддає у ліву руку й лопатку, шию і нижню щелепу, з’являється почуття тривоги, серцебиття, пітливість, збліднення. Приступ може статися під час фізичного навантаження чи стресу.

Багато досліджень показують, що паління активізує процеси згортання крові, що призводить до виникнення тромбозу в різних судинах.

*6-й учень*

**Вплив паління на органи дихання**

Аміак у димі викликає подразнення слизових оболонок рота, носа, гортані, трахеї та бронхів. Як наслідок, розвивається хронічне запалення дихальних шляхів.

Подразнення нікотином слизової оболонки носа викликає хронічний катар й може призвести до зниження слуху. Дим діє на голосові зв’язки. Тривале паління спричинює розростання фіброзної тканини, унаслідок чого звужується голосова щілина. Хронічне подразнення голосових зв’язок змінює тембр і красу голосу, голос втрачає чистоту і звучність, стає хрипким, що для співаків, акторів, викладачів, лекторів може закінчитися професійною непридатністю.

Потрапляючи в трахею і бронхи (дихальні шляхи, якими повітря надходить у легені), нікотин діє на їхню слизову оболонку і на верхній шар, який має коливні вії, що очищують повітря від пилу дрібних частин. Нікотин паралізує вії, внаслідок чого частинки тютюнового диму осідають на слизовій оболонці трахеї і бронхів.

Слизові оболонки гортані, трахеї та бронхів від частого паління подразнюються й запалюються, призводячи до хронічних трахеїтів і бронхітів.

*7-й учень*

**Вплив паління на органи травлення**

Із рота курця йде неприємний запах, язик обкладений сірим нальотом (один із показників неправильної діяльності шлунково-кишкового тракту). Під впливом нікотину і частинок тютюнового диму жовтіють і псуються зуби. Температура диму в роті становить 50–60ᵒ С, температура повітря, що надходить у рот, набагато нижча, різниця температур впливає на зуби: псується емаль, кровоточать ясна, з’являється карієс.

Подразнюючи слинні залози, нікотин викликає посилене слиновиділення. Слина з нікотином, що ковтається, не лише подразнює слизову оболонку шлунку, а й заносить інфекцію. Це призводить до гастриту, хворий відчуває тяжкість і болі в підшлунковій ділянці, печію, нудоту.

Рухова скорочувальна діяльність шлунку через 15 хв після початку паління припиняється, а перетравлення їжі затримується.

Нікотин порушує процес виділення шлункового соку та його кислотність.

*8-й учень*

**Вплив паління на органи чуття та ендокринну систему**

Очі людини, яка палить, багато й часто сльозяться, червоніють, краї вік розпухають, вони швидко стомлюються під час читання, може з’являтися миготіння, двоїння в очах. Нікотин, діючи на зоровий нерв, може викликати його хронічне запалення, внаслідок чого знижується гострота зору.

Під час паління звужуються судини, змінюється сітківка, що веде до дегенерації її в центральній ділянці, нечутливості до світлових подразників.

Нікотин підвищує внутрішній тиск в очах. Хворим, що страждають на глаукому, категорично забороняється палити.

*9-й учень*.

Шкідливим є паління й для слуху. У курців гострота слуху знижена. Тютюновий дим і нікотин знижують гостроту смакових відчуттів. Курці нерідко погано розрізняють смак гіркого, солодкого, солоного, кислого.

Нікотин негативно впливає на ендокринні залози (залози внутрішньої секреції, що виробляють гормони, які впливають на обмін речовин в організмі). До них належать гіпофіз, щитоподібна й навколо щитоподібна залози, наднирники.

Викурювання 10–20 сигарет за день підсилює функцію щитоподібної залози: прискорюється обмін речовин, збільшується серцебиття.

*10 – й учень*

 Встановлено, що у чоловіків нікотин гнітить статеві центри, розташовані в крижовому відділі спинного мозку. Пригнічення статевих центрів і невроз, що постійно підтримуються палінням, призводять до того, що в курців розвивається статеве безсилля.

***Третя сторінка – статистична.***

*Слово вчителя*

**Про паління — у цифрах і фактах**

* Курці взагалі хворіють у 3,5 рази частіше за тих, хто не палить.
* Люди, що випалюють пачку сигарет за день, у 20 разів частіше хворіють на рак легенів порівняно з тими, хто не палить.
* У разі будь-якого захворювання ймовірність смерті в курця вища на 70 %, ніж у тих, хто не палить.
* Паління притупляє смакові відчуття і нюх, призводить до передчасного утворення зморшок на обличчі. Крім того, деякі дослідження довели несприятливий вплив паління на слух.
* Під час горіння тютюну утворюється два види димів: вільно струмливий, що йде безпосередньо в повітря із тліючого кінця сигарети, і основний, який вдихають курці.
* Чадний газ міститься в крові протягом кількох годин і навіть через 3–4 години його надлишок усе ще перебуває в крові.
* Діти батьків, які палять, страждають на захворювання дихальних шляхів удвічі частіше, ніж їхні однолітки з родин, у яких не палять.
* Новонароджені діти батьків, що палять, мають удвічі більше шансів занедужати на пневмонію чи бронхіт на першому році життя.
* Причиною 19 % усіх пожеж із людськими жертвами є сигарета.
* Затятий курець має втричі більшу ймовірність дістати серцевий напад.
* Курці в 2,5 рази частіше хворіють на респіраторні захворювання.

**Правда про тютюн**

 Україна займає друге місце у світі по кількості випалених цигарок на людину.

15,5 млн. українців (в тому числі — 50% дорослого населення) палять. Палять 50% чоловіків, 25% жінок й 17% школярів.

 Опитування Українського інституту соціологічних досліджень ім. Яременка показують, що до 11 років 17% школярів починають палити цигарки. Кожен п'ятий школяр в Україні у віці 11-12 років палить.

 За результатами дослідження, щодня палять цигарки щонайменше 40% восьмикласників, 50% десятикласників, 70% першокурсників ПТУ, 55% першокурсників вузів.

 За статистикою за рік українці викурюють 124,5 мільярда цигарок! Це більше 6 мільярдів пачок. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі від хвороб, викликаних палінням, помирають 5 000 000 людей. Одна людина — кожні 6 секунд. 10 чоловік за хвилину. Майже 14,5 тисяч за день. В Україні статистика ще більш смутна: через тютюн щорічно з життям прощаються 120 000 курців.

ФАКТИ ТА СТАТИСТИКА



*11 – й учень*

Наукою давно доведена шкода куріння. Розумну людину і переконувати не треба: знає, що дуже вже тяжкі наслідки виникають від тютюну. Ще в 1974 році Всесвітня організація охорони здоров'я присвятила проблемі куріння величезну доповідь, що підводила підсумок багаторічній роботі вчених всього світу. Безневинна на вигляд цигарка, що є для багатьох спочатку забавою, а потім задоволенням, перетворюється з часом на ворога, що віднімає здоров'я у кожного, хто не зумів вчасно одуматися.

*12 – й учень*

 Після десяти-п'ятнадцяти років згубна звичка стає обтяжливою для курця, але на той час влада цигарки як наркотику така сильна, що вона долає і розум. Можливо, в затяжних випадках наступає деградація розумових здібностей, коли людина перестає розуміти елементарні істини, зрозумілі всім, крім тих, що палить.

*13 - учень*

 Ведмежу послугу роблять народу деякі легковажні літератори, діячі кіно, театру; часто можна бачити, як герой кіно або п'єси в скрутні хвилини життя замислено затягується цигаркою. Є немало лікарів, що працюють в тютюнових компаніях. На жаль, деякі з них продають не тільки свій лікарський час і знання, але і свою лікарську совість...

*14 – й учень*

 Але найстрашніше те, що знаходиться маса людей, які вдають, що їм незрозумілий вплив тютюну на здоров'я людини! Зазвичай такі захисники тютюну, не маючи в своєму розпорядженні серйозних наукових даних, всі, як один, посилаються на «дідуся», який нібито «не випускав трубку з рота і прожив до сімдесяти років». Ось цей бідний «дідусь» і виставляється всіма проти безперечних наукових даних. Але ніхто не знає, скільки б той прожив, якби не мав згубної звички. Не знають, як отруювали йому і людям, що оточували його, життя, настрій і здоров'я цигарки.

*15 - учень*

Кожна викурена цигарка коштує тому, хто палить п'ятнадцять хвилин життя: королівське товариство лікарів Англії спеціально вивчало це питання. Вони взяли сто тисяч людей некурящих і таку ж кількість тих, що палять. У всьому іншому обидві групи були однакові за віком, за місцем проживання і по заняттях. Виявилось, що середня тривалість життя тих, що палять на декілька років менша, ніж некурящих. Розділивши різницю років на кількість викурених за тридцять — тридцять п'ять років цигарок, вони і встановили, що кожна цигарка обійшлася їм в п'ятнадцять хвилин.

 Для переконування тих, хто ще не зрозумів усіх наслідків тютюнопаління, пропоную переглянути фільм *«Правда про тютюн»*

**Четверта сторінка - творча**

*Конкурс « Хто на що здатний?»*

Клас діляться на три команди.

**Завдання.**  Передати малюнком такі слова:

1.»Розплата за куріння – рак»

2. «Куріння впливає на серце»

3. Здоров’я - життя, а куріння – це смерть»

***Заключне слово вчителя***

Наш захід добігає кінця. Я хочу побажати усім вам міцного здоров’я. Не спалюйте свого майбутнього, бо тільки від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров’я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.