**Тема беседы:**«Что происходит с твоим телом при курении».

**Цели:**

объяснить детям, что табакокурение – болезнь, вызывающая сильные изменения в организме;

вдыхание табачного дыма некурящими людьми также опасно и вредно;

формировать привычку избегать табачного дыма;

**Словарь.**

Никотин- это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы- это названия нескольких веществ, которые образуются при горении табака.

Угарный газ-это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Привыкание- это состояние, при котором кажется, что бросить курить невозможно.

Сегодня мы с вами поговорим подробнее о том, что происходит с человеком, если он курит сам, и что происходит с людьми, которые его окружают. В некоторых странах, за курение в многолюдных местах наказывают штрафом в 1000 или сажают в тюрьму на 1 год; шофёр такси, выкуривший сигарету в машине, платит штраф в 2000. Подвергаются штрафу люди, вошедшие в лифт с закуренной сигаретой, едущие в общественном транспорте. Даже на работу принимают желательно некурящих, чем курящих. Курить запрещено в магазинах, школах, больницах, даже в городах на свежем воздухе! Во многих общественных местах висят призывы «Если вы затягиваетесь сигаретой, то не выпускайте дым из себя». Очень тяжело приходится человеку в США. Сегодня в Голландии не курят 11млн. человек – больше половины всего населения.

Никотин – химический компонент табачных листов. Это психоактивное вещество, влияющее на работу мозга и организма в целом и вызывающее привыкание. Никотин – Яд, его никогда не принимают в чистом виде. В основном люди вдыхают никотин при курении. Табачный дым, кроме никотина, содержит еще сотни химических веществ, включая смолы и окись углерода. 43 вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут привести к образованию рака. Фильтры уменьшают количество вдыхаемых веществ, но не устраняют их. Никотин в форме сигарет – второе после алкоголя по распространенности психоактивное вещество. Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Самое пагубное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Это сильный яд, смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

Дурная привычка курения у детей вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

Болезни курильщиков.

а) рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;

б) сердечно – сосудистые заболевания;

в) респираторные заболевания;

г) заболевания пищеварительной системы.

Пассивное курение и его последствия.

Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50% табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком, это явление называется пассивным курением. При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий. Ученик, который вынужден постоянно находиться в комнате, где курят взрослые, быстро утомляется, у него снижается работоспособность, что в дальнейшем приводит к снижению успеваемости

**Вывод**: - Давайте подсчитаем, сколько стоит выкуривание по одной пачке сигарет в день в течение года.

Например, 30 дней по 180 рублей в день = 5600 рублей в месяц.

Подумайте, что можно купить на эти деньги?

Итог беседы:

Вести здоровый образ жизни. Заниматься спортом. Каждая выкуренная сигареты стоит курящему человеку 15 минут жизни. На 8-12 лет сокращается продолжительность жизни курильщика. У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями. Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит. «Пассивные» курильщики тоже получают свою дозу никотина. Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Народные пословицы. Курильщик-сам себе могильщик! Табак-забава для дураков. Курить - здоровью вредить. Курение – медленное самоубийство! По данным Всемирной Организации Здравоохранения: Ежегодно от курения умирают 3 миллиона человек. Курение убивает! Никогда не кури! Первая сигарета, выкуренная с друзьями, может превратиться во вредную привычку.