

**Еникеева Эльвера Разиповна**  
**Воспитатель**  
**ГБУ РБ Западный МЦ «Семья»**  
**отделение социальный приют для детей и подростков**

**Беседа о вреде курения «Мы за здоровый образ жизни» на тему:**  
**«Выкуренная сигарета»**

**Цели:**

- показать негативное влияние курения на человека,
- подчеркнуть социальную и личную значимость здорового образа жизни.

**Задачи:**

- раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к курению;
- показать последствия этой вредной привычки для человека;
- формировать отрицательное эмоциональное отношение к курению;
- подвести к осознанию преимущества здорового образа жизни.

**Оборудование:**

•плакат: «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом. Л.Н.Толстой».

- физическая карта мира.
- наглядное пособие «курящая кукла» и «бутылка».
- компьютер и мультимедийный проектор для презентации

**Предварительная работа:** провести анкетирование среди воспитанников приюта (старшая группа).

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Для одних, проблемой является бросить курить, для других - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез. Итак, тема нашей беседы – «Выкуренная сигарета»

В процессе нашего разговора мы предлагаем всем записать рекомендации, которые войдут в памятку, для тех, кто хочет отказаться от курения.

**Воспитатель:**

Для начала необходимо познакомиться с историей распространения никотина в мире и эту информацию для нас подготовители наши ребята. Рассказ «Об истории распространения табака» (сопровождается презентацией, материал прилагается) На физической карте мира отмечают флажками пути распространения табака по всему миру.

**Воспитатель:** Начиная курить, не всегда люди задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества,

содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении зубы желтеют и портятся, глаза слезятся, волосы приобретают неприятный запах, сердце бьется чаще, сосуды суживаются, затрудняется кровоток, легкие загрязняются табачными смолами и темнеют.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком лёгких, чем некурящие. Курение приводит к заболеваниям сердца и кровеносных сосудов. 80 процентов больных, страдающих заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, являются курильщиками.

От курильщиков рождаются ослабленные и больные дети.

Особенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребенка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными курильщиками и нередко страдают даже больше, чем он сам.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждая пятая смерть на планете связана с курением.

**Воспитатель:** У не курящих, легочная ткань тонкая, эластичная, светлая. В легких происходит насыщение кислородом крови, поэтому они являются одним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении? Для наглядной демонстрации действия табачного дыма на легкие курильщика проведём опыт с наглядным пособием «курящая кукла».

•оборудование - детская кукла, резиновая груша, кусок ваты, одноразовая система для внутривенного переливания растворов, сигарету с фильтром и спички;

**Ход опыта:**

- Поместите небольшой кусочек ваты в утолщение прозрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. "Выкурите" сигарету до конца с помощью резиновой груши (не торопитесь закончить опыт, в противном случае эффект не будет очень наглядным). Затем извлеките вату из трубки, разверните и покажите школьникам изменение ее цвета. Обязательно пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату — это значительно усиливает воздействие.

•результат - в опыте они видели воздействие лишь одной сигареты на "легкие" куклы, тогда как курильщик выкуривает много сигарет, и его легкие выглядят значительно чернее и запах от них еще сильнее.

**Воспитатель:**

Давайте остановимся на вредных последствиях курения для организма человека:

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаз;
- снижение температуры кожных покровов.

Отрицательные последствия длительного курения:

- рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;
- заболевания сердца;
- язвы;

- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема легких;
- хронический бронхит.

Прочие отрицательные последствия курения:

- возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;
- возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;
- возможно ухудшение обоняния;
- возможно преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

**Воспитатель:** Давайте попробуем объяснить, почему так опасны сигареты?

**Воспитанник:** Сигарета так опасна потому, что она начинена листьями табака. В сыром виде листья табака не так опасны, их могут есть даже животные. Но когда табак превращается в сигарету и в табачный дым, он образует опасный коктейль, состоящий из громадного количества химических веществ. Это - угарный газ, окись азота, пропан, бутан, изобутан, толуол. В состав табачного дыма входит и 16 веществ, вызывающих зависимость. Самым опасным из них является никотин.

Остановимся на самых опасных компонентах табачного дыма.

**Никотин** - наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения. Окись углерода, или угарный газ блокирует способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, то есть приводит к кислородному голоданию.

**Аммиак** - разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку легких

**Синильная кислота** - коварный яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание, в больших количествах - мгновенную гибель.

Канцерогенные вещества - способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам нарисовать рисунки по нашей беседе.

Я надеюсь, что наша беседа — это ещё один шаг к здоровому образу жизни. Ваше здоровье в ваших руках. Спасибо за участие в нашем разговоре.



