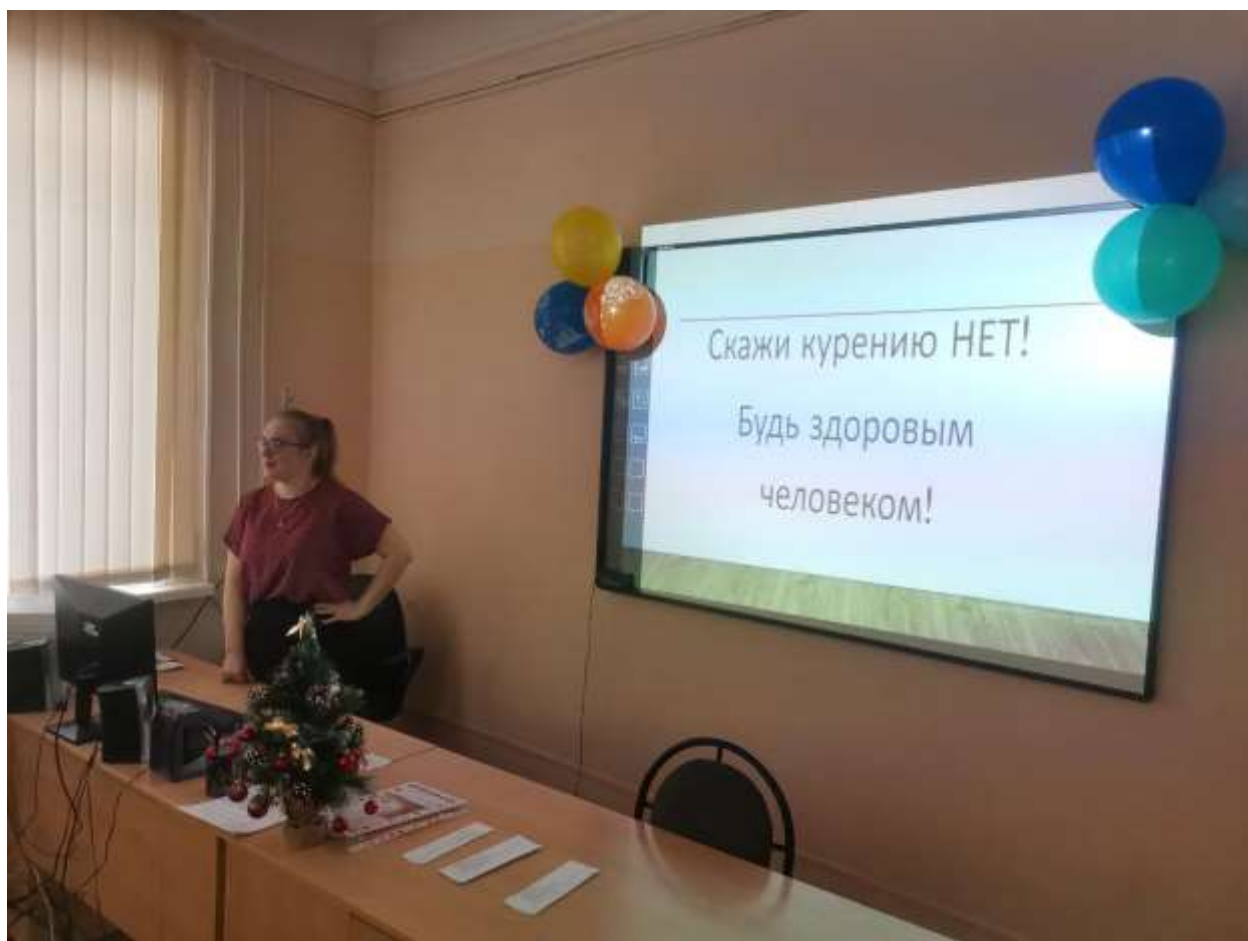


Министерство образования Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области «Егорьевский техникум

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

КЛАССНОГО ЧАСА НА ТЕМУ:

«Скажем курению «НЕТ!»»



Разработала:

Оськина Анастасия Максимовна –

Классный руководитель группы БД-214

г.о. Егорьевск

2023 год

План открытого классного часа

Дата 12.12.2023

Группа: БД-214

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Преподаватель: Оськина Анастасия Максимовна

Тема классного часа: «Скажем курению «НЕТ!»

Цели:

Образовательная: расширить представление детей о вредном воздействии курения на психику и здоровье человека

Развивающая: содействовать развитию понимания существующей проблемы; формировать отрицательное отношение к курению

Воспитательная: содействовать воспитанию позитивного отношения к здоровому образу жизни, побуждать к самопознанию, саморазвитию, к повышению самооценки, самовоспитанию.

Задачи:

1. Исследовать ежегодную статистику пагубного влияния курения на психику и здоровье людей
2. Разобрать основные виды зависимости от веществ, входящих в состав средств для курения
3. Рассмотреть губительное влияние курения на органы человека и его последствия
4. Рассмотреть минусы электронных средств курения
5. Пройти анкетирование на выявление тяги к курению

Тип классного часа: комбинированный

Методы обучения: информационный: изложение, рассказ ; репродуктивный: беседа, объяснение

Средства обучения: мультимедийное оборудование, персональный компьютер, презентация, опорный конспект, доска.

Цель: показать пагубное влияние курения

Задачи:

- повысить уровень знаний по проблеме зависимости от курения;
- воспитать психически, физиологически здорового и личностно развитого человека.

ЕЖЕГОДНАЯ СТАТИСТИКА

- 6 миллионов случаев смерти среди потребителей и бывших потребителей табака
- 890 000 смертей среди некурящих людей, подвергшихся пассивному курению

К 2030 году цифры могут вырасти до 8 миллионов





Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.

Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.



Отдельно про электронные сигареты

- В состав традиционного наполнителя нагревающегося "ингалятора", по словам экспертов, входит:
- до 62% пропиленгликоля (бесцветная жидкость с вязкой консистенцией - PG);
- до 35% глицерина (трехатомный спирт со сладковатым привкусом - VG);
- до 3,6% никотина (токсичный алкалоид);
- до 4% ароматизаторов.

"Пар, содержащий в себе канцерогены, является крайне опасным для организма. Воздействие токсичных веществ может вызывать обострение астмы, пневмонии, сердечно-сосудистых заболеваний", – говорит Максим Новиков, врач-пульмонолог АО "Медицина" (клиника академика Ройтберга).

Эксперт отмечает, что, в отличие от курения обычных сигарет, при курении электронных испарителей человек вдыхает не дым, а пар. Часть веществ, содержащихся в паре, проникает в легкие, а остальная поступает в окружающую среду. Пар, образующийся в результате курения электронных сигарет, не содержит продуктов горения, но жидкость для вейпа все же затрудняет работу дыхательных путей. При этом возникает кислородное голодание и ускоряется процесс старения организма.

«ПОПКОРНОВАЯ БОЛЕЗНЬ»

"Диацетил, который они вдыхали приводил к появлению облитерирующего бронхита. Токсичные пары, в том числе и диацетил, входящий в состав вейпов, способствовал образованию рубцов на легких, и сужению бронхиол – самых мелких дыхательных путей. Впервые этот диагноз и его взаимосвязь с электронными сигаретами был выявлен в 2019 году. Тогда, 17-летнему канадскому курильщику нового поколения потребовалась пересадка легких. Облитерирующим бронхитом он болел в самой тяжелой форме", – поясняет Марина Калюжная.

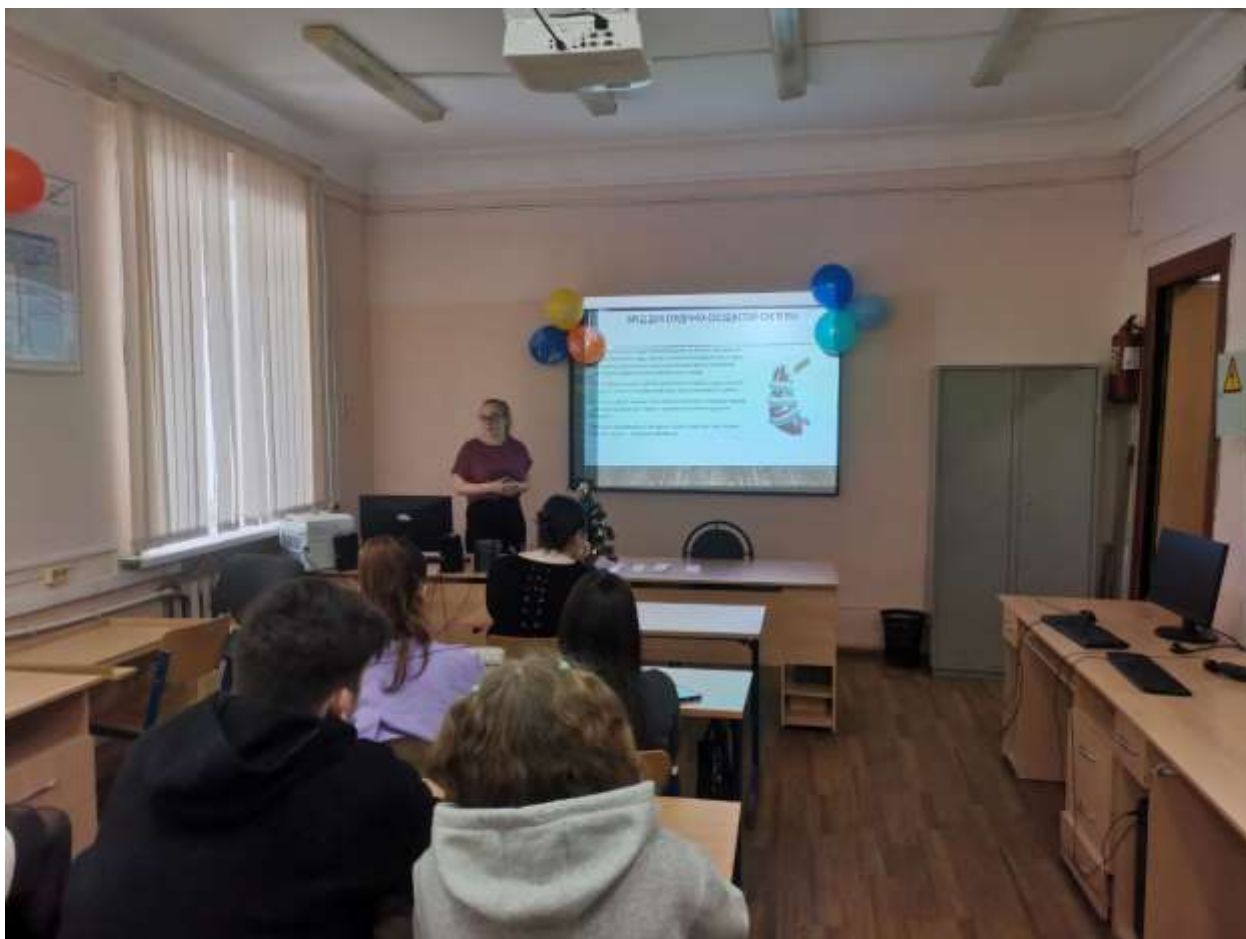


Также, по словам экспертов, существует "болезнь вейперов", для обозначения которой используется аббревиатура EVALI, VAPI и VALI. Симптомы недуга схожи с проявлениями липидной пневмонии – кашель, тошнота, диарея, рвота, сложности с дыханием.



Мотивация курения у подростков

- любопытство
- пример взрослых и друзей
- получение удовольствия
- боязнь оказаться несовременным, не модным
- боязнь отстать от сверстников
- самоутверждение
- «поддержать компанию»
- «от нечего делать».



ВРЕД, НАНОСИМЫЙ КУРЕНИЕМ ЛЮБЫХ СИГАРЕТ ОДИНАКОВ ДЛЯ ВСЕХ КУРИЛЬЩИКОВ.



Вывод:

Системно разработанные мероприятия позволяют расширить представление детей о здоровом образе жизни, будут способствовать формированию положительного отношения к здоровью, воспитывать у детей чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих