
Бесіда 10-А,10-Б,11,12кл.

Тема:" Всесвітній день здоров'я. Вплив куріння на організм людини "

Уперше Всесвітній день здоров'я було відзначено 7 квітня 1950 року. Відтоді заходи, що проводяться щороку в цей день, дозволяють ще раз голосно нагадати всім і кожному, що здоров'я – це безцінний скарб.

Класний керівник. Тютюнова хмара накрила Україну. Наша держава вважається однією з найбільш «прокурених» у світі. Турбує не лише збільшення кількості курців. Зараз різко змінилося психологічне та соціальне тло, на якому формується ставлення до паління. Зараз усе намагаються перефарбувати в рожевий колір. З рекламних щитів, екранів телевізорів, сторінок газет і журналів людей намагаються запевнити в тому, що цигарка в зубах - незамінний атрибут успішної людини, символ сили, обов'язкова запорука дружнього ставлення. Саме молодь більш за все й піддається впливові подібної реклами. Тому зрозуміло, чому тютюнова індустрія витрачає на рекламу близько \$2 млрд.. щорічно.

Кожні чотири хвилини, заявив Террі, у США помирає людина, смерть якої зумовлено курінням сигарет. Курець живе на 6 – 8 років менше, ніж його ровесник, який не курить. Причина одна: куріння – надзвичайне лихо і велика небезпека для здоров'я.

Нервова система

Куріння викликає безперервне збудження, що ослаблює гальмівний процес, а це веде до виснаження нервової системи. Англійське прислів'я каже: "Курець пускає ворога в свої уста, який викрадає його мозок". У мене погіршилась пам'ять. Я став побити в 1,5 паза помилок більше, ніж до куріння. Тепер я трієчник, а в молодших класах вчився лише на "4" і "5". Я став вразливий, нервовий, у мене знизилася працездатність. Конфлікую з вчителями, сперечаюсь з товаришами. Я зовсім змінився, порушився перебіг психічних процесів.

Травна система

Мій господар втратив апетит. Подивіться, як він схуд, як поживк, які в нього погані зуби. Систематично пропускає уроки, бо їздить до стоматолога лікувати зуби. А йому лише 15 років. А все через те, що нікотин із слиною попадає в організм. Після кожної викуреної сигарети різко підвищується кислотність шлунку. Їжа вчасно не перетравлюється. Можлива загроза виразки дванадцятипалої кишки. Куріння притуплює почуття голоду, бо порушується дія ферментів, її розщеплення та всмоктування в тонких кишках. Він дуже погано їсть, через те так і відстав у розвитку від своїх ровесників.

Кровоносна система

Поки я не одержувало згубної отрути нікотину, я було здорове. Могло скорочуватись 100 тис. раз за добу і перекачувати 100 тонн крові. Мій серцевий м'яз працював легко, ритмічно, не втомлюючись, забезпечуючи клітини організму достатньою кількістю кисню, підтримуючи тиск крові 130/70 мм рт. ст. але поганий зло псисько почав курити. І в останній час я відчуваю, що число серцевих скорочень під впливом куріння збільшилося на 30 – 40 ударів за 1 хв. Це відбилося на моєму серцевому м'язі, він став гірше працювати. І я за добу стало одержувати на 2-3 тонни крові менше. Я стало зношуватись, втомлюватись, старіти.

Слух

Тютюновий дим подразнює слизові оболонки ротової порожнини і носової, дихальних шляхів. Мій господар став вранці кашляти, на уроках фізкультури не може пробігти 3 круга. Через те, що знижуються захисні властивості слизових оболонок, він часто хворів на простудні захворювання. Подивіться у класний журнал, скільки він пропустив уроків, і ви відчуєте мою правоту.

Тютюновий дим, потрапляючи у внутрішнє вухо, викликає запалення Євстахієвої труби. Пошкоджуються слухові рецептори. З'явився біль у вусі. Я став трохи недочувати. А товариші глузують, що я став глухий.

Зір

Нікотин порушує білковий обмін і зменшує відкладання жиру. Значна частина амінокислот іде на покриття енергетичних затрат, а менша – на ріст і відновлення клітин. Знешкоджується нікотин у печінці, легенях, нирках. Протягом 10-15 годин після куріння нікотин і продукти його обміну виділяються через нирки з сечею і потом. З часом вникає цероз (зморщення) печінки. В 40% курців розладнується рухова функція жовчних шляхів, що призводить до застою жовчі. Ось що чекає мого господаря, а винен в усьому нікотин.

Нікотин пошкоджує органи чуття, знижується функція зорового нерва, порушилась гострота зору, здатність розпізнавати кольори.

Боротьба з курінням тютюну передбачає збереження здоров'я людини і забезпечення його довголіття. Будемо сподіватися, що в майбутньому всі люди усвідомлять шкідливість "тютюнового зілля" і відмовляться від його вживання в ім'я цієї благодійної мети. Недарма народна мудрість мовить: «Палити - здоров'ю шкодити», «Щоб не палити - не починайте».