

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

**Беседа с обучающимися МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
на отделении конного спорта (направление конкур)**

Тема: «Мой выбор Здоровый образ жизни»

Вред курения

Материал подготовила Левченко С.В.,
тренер-преподаватель по конному спорту

Г. Константиновск

2018 год

Цель беседы: Пропаганда здорового образа жизни воспитанников; способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь.

- Задачи беседы:**
1. О вреде курения;
 2. Выявить влияние курения на организм человека;
 3. Курение и подросток.

Содержание беседы:

ВВЕДЕНИЕ

Табак, алкоголь и здоровье.

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих.

"Капля камень точит" - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно курение является причиной смерти одного миллиона человек.

Сейчас все больше появляется людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И тем самым противостоят ослабляющим волю и оупляющим интеллект привычкам.

1. ВРЕД КУРЕНИЯ

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

Нельзя не сказать о том, что человеческий организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Бросить курить не так уж сложно. Занятия спортом, путешествия, отсутствие контактов с курильщиками помогут избавиться от табака и угрозы заболевания раком, хроническим бронхитом, и другими болезнями.

2. ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратно ощущает его обратный ход.

Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится "подкармливать" мозг алкоголем, курильщик вынужден "баловать" его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут же волей-неволей закуришь вновь.

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

В последнее десятилетие все большую озабоченность ученых и практических врачей вызывает то пагубное влияние, которое оказывает компоненты табачного дыма на сердечнососудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушением нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечнососудистой системы.

Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и нор адреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Но положение усугубляется тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Обусловлено это двумя причинами.

Во-первых, коронарные сосуды курильщика спазмированы, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен. А во-вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Ибо, как мы помним 10 процентов гемоглобина, выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе "мертвый груз" - молекулы угарного газа.

Все это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии у курящих. И вполне обосновано среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты одним из первых называют курение. Это подтверждает и статистика индустриально развитых стран: инфаркты в сравнительно молодом возрасте - 40-50 лет - бывают почти исключительно у курильщиков.

У любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового обращения - инсультом.

Курение является одной из основных причин развития такого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндартериит. При этой болезни поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полной облитерации (закрытия просвета) сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляющих себя табаком, это заболевание встречается крайне редко. Сравните 14 процентов случаев у курящих только 0.3 процента у некурящих. Эти цифры получены при обследовании большой группы больных.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо

свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока. И в итоге - гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено обследование, которое показало, что 69 процентов больных язвенной болезнью развитие заболевания имело прямую связь с курением. Из числа оперированных в этой клинике по поводу такого опасного осложнения, как прободение язвы, около 90 процентов составляли заядлые курильщики.

Женщины среднего возраста могли бы иметь зубы в гораздо большей сохранности, если бы в молодости избегали курения. Согласно результатам исследований лишь 26 процентов некурящих женщин в возрасте после 50 лет нуждались в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывали 48 процентов.

3. ПОДРОСТОК И СИГАРЕТЫ

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители. А ведь пример некурящего отца лучше всех нравов или внушений убедит в ненужности и вреде курения. И наоборот, ребенок, привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает курение как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочется казаться взрослее.

Головокружение, тошноту, иногда рвоту - симптомы, сопровождающие первую сигарету, подросток тщательно скрывает от окружающих, особенно

от товарищей, среди которых ему не хотелось бы терять "авторитета". Организм подростка со временем приспосабливается к табачным ядам, привычка к курению становится все более прочной, и порвать с ней бывает значительно труднее, особенно слабовольному человеку.

Родителям следует знать: чем меньше возраст ребенка, тем чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и сердечнососудистой систем. Причем не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна, ведет к раздражительности и, в конце концов, к неврозам.

Исследования, проведенные в нескольких московских школах, показали, что наибольшее число неуспевающих учеников оказалось в тех классах, где были выявлены курящие школьники. Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии. Недостаточно насыщаемость крови кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина С, приводит к резкому снижению мышечной силы, нарушению работоспособности. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов. Курение и спорт несовместимы, а именно он необходим подростку для самоутверждения личности.

Особенно грустно видеть с сигаретой девушек. Они не думают о тех неизбежных вреднейших последствиях, к которым рано или поздно приводит курение. А именно: вследствие недостаточного кровоснабжения кожа теряет свою эластичность, появляются преждевременные морщина. Табак не только воздействует губительно на внешность, но и приводит к серьезным физиологическим расстройствам. Например, никотин способствует развитию воспаленных процессов в деснах, зубы со временем приобретают желтоватый оттенок и начинают разрушаться. Нарушение нормального функционирования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет готовиться стать матерью.

Но пока человек юн, полон сил, задора и энергии, он, как правило, не задумывается о будущих болезнях, ему кажется, что здоровье и молодость вечны. Врачи настойчиво, решительно, постоянно ведут борьбу с курением, особенно среди молодежи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно - напиться нельзя". Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины и палатки, а не все торговые точки. Нужно запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.