

Здоровые дети – в здоровой семье

Народ не случайно говорит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял».

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый должен с юных лет укреплять свое здоровье, иметь необходимые знания в области гигиены и медицинской помощи себе и окружающим, не вредить своему организму. Забота о своем здоровье – это и забота о своем будущем.

Сегодня мы начинаем страницу «Здоровые дети – в здоровой семье»

Классный час «Что мы знаем о курении».

Вот и стали вы на год взрослей...

И вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определять причины и признаки многих заболеваний, способны оказать первую помощь, понимаете, какую опасность таят вредные привычки и ваше необдуманное поведение. Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо». Давайте сегодня мы вспомним и расскажем, что мы знаем о табаке и табачном дыме.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале 17 столетия. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города.

С приходом к власти Петра 1 был отменен запрет на курение. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца. Оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Это полезно знать!

В легких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует легкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится слабым. Спортивные и учебные показатели снижаются.

Это полезно знать!

Никотин вызывает привыкание (зависимость) к сигаретам. Организм курильщика не усваивает кислород в нужном для человека количестве. Отсюда ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижение слуха и скорости чтения.

Очень вредным для здоровья является даже пребывание в помещении, где курят. Медики называют это «пассивным курением». Избегай помещений, где накурено!

В наше время многие страны, в том числе и Россия, принимают законы, запрещающие курение в общественных местах: на работе, в кафе, на вокзалах, в транспорте. Это нужно для того, чтобы курящие люди не вредили здоровью окружающих.

Теперь вы многое знаете о табаке и табачном дыме. Я считаю, что многие дети начинают курить:

- подражая взрослым: мамам, папам, дедушкам... или

- из любопытства и от безделья.

А вы как считаете? Какое вы сегодня принимаете решение?

Наше решение: «Мы хорошие, добрые ребята. Мы заботимся о своем здоровье. Мы говорим КУРЕНИЮ – НЕТ!», и просим Вас дорогие наши родители «Не тратьте время на курение, уделите нам это время. Заранее ВАМ СПАСИБО!»

Литература: И.П. Товпинец. Уроки здоровья: Книга для чтения в 3 -4 классе.- Самара: Корпорация «Федоров», Издательство «Учебная литература», 2007

Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва «ВАКО», 2011.