**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Кесемская средняя общеобразовательная школа**

**Классный час**

**Тема: « Туберкулёз и его последствия»**

Разработала:

**Кукушкина Алевтина Николаевна**

Зав. кабинетом «Здоровья»

с. Кесьма

2016 г.

**Цели:**

* дать учащимся основы здорового образа жизни, научить ценить и сохранять собственное здоровье,
* рассказать о причинах возникновения туберкулёза
* рассказать о влиянии туберкулёза на организм человека
* развивать кругозор и познавательную деятельность.
* Ознакомить с профилактическими мерами
* обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

1.**Вступительное слово классного руководителя**

**Туберкулез -** это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются микобактерии туберкулеза.

Источник инфекции - как правило, больной активным туберкулезом легких. Туберкулезная палочка распространяется воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре. Инфекция легче сохраняется и передается в тесных и непроветриваемых помещениях, при большой скученности народа. Кроме того, животные также могут болеть туберкулезом, из них опасны для человека, как источники инфекции, коровы и козы, с молоком которых может передаваться туберкулез так называемого "бычьего" вида.

Факторы, способствующие развитию туберкулеза: (ученик 1)

* стрессы - психическое или физическое перенапряжение;
* неумеренное потребление алкоголя;
* курение;
* недостаточное или неполноценное питание;
* употребление наркотических средств;
* различные хронические заболевания.

2.Признаки туберкулеза: (ученик 2)

* кашель в течение 3-х и более недель;
* утомляемость, общее недомогание;
* постоянная беспричинная слабость;
* длительное небольшое повышение температуры тела и потливость (чаще по ночам);
* потеря аппетита и снижение массы тела;
* кровохарканье;
* боли в груди;
* одышка.

Но очень часто больной чувствует себя неплохо, сохраняет работоспособность, ни на что не жалуется.

**3.Основные меры предупреждения туберкулеза: (ученик 3)**

* Здоровый образ жизни, полноценное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, адекватная психологическая адаптация, своевременное лечение острых и хронических заболеваний.
* Регулярные профилактические осмотры и флюорографическое обследование не реже 1 раза в год; больные же сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, хроническим бронхитом, бронхиальной астмой; больные, принимающие гормональные препараты по поводу какого-либо заболевания должны делать флюорографию 1 раз в 6 месяцев. Это позволяет выявить заболевание на ранних стадиях, своевременно выявленный туберкулез можно полностью излечить!
* Противотуберкулезные прививки БЦЖ (вакцина содержит ослабленные туберкулезные палочки). Вакцинация производится в роддоме всем новорожденным. Дети, не привитые по различным причинам, подвергаются большому риску заражения туберкулезом. Вакцинация способствует выработке иммунитета. Ревакцинация проводится в 7 и 14 лет, но только тем, у кого проба Манту отрицательная.
* Массовые профилактические обследования с применением туберкулина - постановка пробы Манту у детей и подростков - основной метод выявления туберкулеза у детей до 15 лет. Делается ежегодно, независимо от предыдущего результата. Инфицированный туберкулезом человек отвечает на введение туберкулина образованием местной реакции (покраснением), которая свидетельствует о присутствии в организме микобактерий туберкулеза. Покраснение до 5-6 мм расценивается как вариант нормы. Если же проба Манту положительная, это еще не значит, что ребенок болен туберкулезом. Это лишь говорит о том, что он инфицирован и требует дальнейшего обследования

## 4.Курить? Прочти и подумай ... (ученик 4)

***Ты вдыхаешь с дымом***: никотин; продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке (в том числе табачная смола); окись углерода.

Никотин вызывает психологическую зависимости: если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя, хорошо, не покурив. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух. Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма.

**Пассивное курение** - вдыхание задымленного табачного воздуха, приводит к тем же заболеваниям, которыми страдают курильщики.

**5.Ты можешь заболеть ... (ученик 5)**

***У начинающих курильщиков наблюдается:***

* головокружение;
* мышечная слабость;
* расширение зрачков;
* бледность кожи;
* слюнотечение;
* учащенное сердцебиение;
* снижение аппетита;
* затруднение засыпания.

***У курильщиков:***

* продолжительность жизни на 15 лет меньше, чем у некурящих;
* чаще наблюдается артериальная гипертония и заболевания дыхательных путей, в первую очередь - хронический бронхит;
* в 8 раз чаще инфаркт миокарда;
* в 3 раза чаще умирают от ишемической болезни сердца;
* в 2 раза чаще - язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
* в 3-4 раза чаще умирают внезапно, хотя чувствовали себя здоровыми;
* в 11 раз чаще умирают от рака легких;
* жевательный и нюхательный табак могут обусловить развитие рака на губах, языке, во рту, носу, горле;
* курильщики ночью видят хуже, чем некурящие;
* курильщики хуже слышат.

## 6.10 советов заядлым курильщикам (ученик 6)

* ***Пейте больше воды***. Это стимулирует работу почек, позволяет быстрее вывести токсины.
* ***Гасите сигарету, докурив до середины.*** Чем ближе к концу, тем дым сигареты гуще и вреднее.
* ***Пользуйтесь сигаретами с фильтром.*** Фильтр задерживает больше трети содержащегося в сигарете никотина. А фильтр угольный адсорбирует и никотин, и вредные смолы.
* ***Не держите сигарету во рту.*** Выделяемые сигаретой токсичные газы пагубно воздействуют на кожу лица.
* ***Умеренно занимайтесь спортом.*** Усиленная физическая нагрузка опасна для курильщиков, поскольку она ускоряет работу сердца, тогда как никотин сужает артерии, препятствует оттоку крови от сердца.
* ***Избегайте ментоловых сигарет и жевательных резинок.*** Присутствие ментола усиливает едкость некоторых токсичных элементов, содержащихся в табаке.
* ***Предпочтительно курить черный табак.*** Светлый табак вреднее черного, так как для его производства применяются красители, ароматизаторы и консерванты.
* ***Используйте естественное противоядие табачному дыму.*** Это морковь, чеснок, репа, апельсины.
* ***Пейте зеленый чай.*** Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина.
* ***Чтобы нейтрализовать токсины никотина, принимайте витамины Е, С и А, а*** ***также селен.*** Полезны черная смородина, абрикосы, инжир, виноград, яблоки, груши, дыня, тыква, капуста, салат, баклажаны.

Понятие "здоровый образ жизни" достаточно прочно вошло в наш обиход. На открытый вопрос о том, что означает это выражение, ответили 87% участников опроса.

Чаще всего, говоря о здоровом образе жизни, россияне имеют в виду "свободу от вредных привычек" (41%): "в меру пить и не курить", жить "без алкоголя и наркотиков". В 26% ответов говорится, что для здорового образа жизни необходимо "дружить со спортом". Немаловажную роль, по мнению россиян, играет "полноценное питание" (14%), "внимание к своему здоровью" (6%), "достаточный сон и отдых" (4%) и "жизнь в здоровых экологических условиях" (2%).

Отметим, что, по мнению многих респондентов, здоровый образ жизни невозможен без материального благополучия (9%). Более того, между достатком и здоровым образом жизни часто ставится знак равенства: "во всем деньги, если денег нет - и жизни нет", "больше денег - больше здоровья". Для части россиян здоровый образ жизни - это "хорошие отношения в семье" (2%), "спокойная жизнь", "гармония физического и духовного", а также "жизнь в радость себе и окружающим" (по 1%).