**Методическая разработка внеклассного мероприятия «Вредные привычки (курение)»**

Разработала: Никифорова Светлана Васильевна

преподаватель биологии ОГАПОУ филиала

Боровичского медицинского

колледжа имени А. А. Кокорина

г. Старая Русса Новгородской области

 Цель: Профилактика табакокурения как вредной привычки.

Задачи:

1. Представить информацию о вреде никотина для здоровья человека.

2. Развивать самосознание, ответственное отношение к своему здоровью.

3.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, беречь своё здоровье.

**План проведения :**

1.Введение – слово преподавателя

2.Из истории – выступление студента

3.Вред от курения – выступление медицинского работника

4.Можно ли бросить курить – проблемная беседа (дискуссия)

5.Анкета проводится с участниками меропиятия

Наше здоровье зависит от отношения к тому, что отравляет наш организм, а именно к курению, алкоголю и наркотикам. И прежде, чем идти на риск, каждый должен для себя решить, а стоит ли?

**1.Введение**

Как показывают результаты социологических опросов, количество курящих в России составляет более 60%, из которых около 50% - мужчины и оставшаяся часть - женщины. В последнее время быстрыми темпами стало увеличиваться число курящих детей и подростков.

Психологи пришли к мнению, что курение - "детское заболевание". Обычно оно начинается в раннем юношеском возрасте и особенно распространено среди тех, кто плохо учится, чувствует свою несостоятельность, не уверен в будущем, а также в среде, где курят родители и приятели.

Податливость подростков к курению можно понять с помощью социально-когнитивной теории, объясняющей, почему мы стремимся перенимать стиль поведения других людей. Многие подростки считают курящих сверстников сильными, дружелюбными и совсем взрослыми.

**Горящая сигарета** — это небольшая химическая фабрика, которая отравляет самого курильщика и окружающих его людей. Табак называют «*исчадием ада*».

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

В момент затяжки дымом сигареты курильщики вдыхают смертельный коктейль ядовитых химических веществ, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными (т.е. накапливаются в организме).

Так же, представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер:

**Мышьяк** — крысиный яд;

**Синильная кислота** — яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание;

**Цианистый водород** — яд для смертников.

**Никотин** — его в составе 1 сигареты 6-9 мг. Это он повинен в формировании зависимости к табаку. Наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему (мозг) и органы пищеварения.

**Угарный газ**— его в составе 1 сигареты 23 мг. Вместе с никотином вызывает спазм всех сосудов, в результате чего органы и ткани испытывают дефицит питательных веществ и кислорода (газ из выхлопной трубы автомобиля).

**Сероводород, углекислый газ** — они раздражают и повреждают эпителий дыхательных путей, препятствуя выделению вредных продуктов из дыхательных путей.

**Ацетон** — его в составе 1 сигареты 100-250 мкт. Средство для снятия лака с ногтей, используется в химической промышленности.

**Радиоактивные изотопы** (свинец, полоний, стронций) — с током крови они разносятся по всем органам и тканям, вызывая онкологические заболевания.

**Соли тяжелых металлов** (ртуть, кадмий, никель, кобальт) — они способствуют развитию онкологических заболеваний – это самые вредные продукты в составе табака.

**Смолы** — продукты перегонки табака, более 90% их оседает в легких, вызывая тяжелые нарушения процесса газообмена в легких. Смолы, выделяющиеся при курении, содержат 43 канцерогена. Это вещества, вызывающих рак различных органов, в первую очередь, органов дыхания.

**Копоть** — 1 см3 дыма содержит 600 тысяч частиц копоти, которые, в основном, оседают в легких, препятствуя газообмену, вызывая одышку. В организме человека присутствует ген, отвечающий за защиту от онкологических заболеваний, но токсические продукты табака разрушают его, лишая организм защиты.

**Полоний 210** — табачного происхождения, попадая в организм, оказывает вредное влияние на участки хромосом, что приводит к появлению врожденных уродств, тяжелых наследственных заболеваний, прежде всего ЦНС: в том числе эпилепсии, психической неполноценности.

**Метан** — туалетный газ.

**Стеариновая кислота** — входит в состав восковых свечей.

**Метанол** — входит в состав ракетного топлива.

**Гудрон** — используется в дорожных покрытиях.

**Бутанол** — используется в составе растворителей.

**Радон** — радиоактивный газ.

**Толуол** — сильно токсичен, применяется к красках.

**Гликол пропилена** — добавляется в табак, чтобы тот не высыхал.

**Бензопирен** — содержится в угольной смоле и сигаретном дыме. Один из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.

**Фенол** — химикат, использующийся как дезинфицирующее средство.

**Бутан** — легко воспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.

**Кадмий** — поражает печень, почки и мозг: остается в организме многие годы. Содержится в батарейках.

**Аммоний** — позволяет организму усваивать вредные продукты, входящие в состав дыма.

**Аммиак** — туалетный очиститель.

**Толуол** — промышленный растворитель.

**2. Из истории. Откуда же появился табак?**

Распространение табака в Европе связано с именем Христофора Колумба. Он не только открыл Америку, но и табак. Спутники Колумба обратили внимание , что туземцы туго сворачивают сухие листья какого-то растения, поджигают их и вдыхают дым. Эти свертки сухих листьев туземцы назвали «табако» или «сигаро» и охотно предлагали их гостям в знак дружеского расположения.

Сначала курение вызвало только удивление, но очень скоро матросы научились курить. И скоро в Испании появились плантации табака- первые в Европе. Табак вначале использовали как декоративное растение. Позднее создались представления о необычайных лечебных свойствах табака. Известен такой исторический факт. Королева Екатерина Медичи страдала головными болями. Французский посол в Португалии Жан Нико преподнес ей листья и семена табака. Королева чувствовала себя хорошо когда нюхала табак. Это принесло славу Нико. С его именем связано биологическое название табака и его главное действующее начала алкалоида никотина.

Очень скоро увлечение «лечебными» свойствами табака прошло, так как были случаи отравления им. Началось гонение на курильщиков табака.

В Англии в конце 14 века полагалась, смертная казнь. Отрубленные головы курильщиков вместе с трубкой во рту выставлялись на площадях. В 1692г. В Сантьяго пять монахов были замурованы в стену за курение табака. В Перси вырывали ноздри.

На территории нашей страны табак стали высевать в 1616г., хотя курение табака в России встретило яростный протест со стороны духовенства и царской власти. Запрет на курение в России отменил Петр1, который сам пристрастился к курению трубки, будучи в Голландии.

С самых древних времен говорили о вреде табака, но долгое время никто серьезно не занимался влиянием его на организм человека.

**3. Вред от курения**

Почему курение так распространено на сегодняшний день? Объясняется это тем, что данная пагубная привычка начинает проявлять все свои отрицательные стороны не сразу. Чтобы курильщик прочувствовать весь вред от сигарет должно пройти несколько лет, а то и десятилетий. Но, как только состояние здоровье ощутимо ухудшится, все эти процессы будут уже необратимы. Печальная статистика указывает на такие факты:

1. Курение становится причиной рака легких в 90% всех случаев.
2. Курильщик в несколько раз больше подвержен пагубному воздействию других вредных факторов (питание, алкоголь, экология).
3. Курильщикам очень сложно побороть данную привычку. Полный отказ от сигарет, в большинстве случаев, наступает только после перенесения инсульта, или инфаркта миокарда.
4. То, что никотин снижает риск появления болезни Альцгеймера — басня, придуманная табачными магнатами.
5. Многие курильщика оказываются бросать курить из-за мифов о сложности данного процесса. Но, около 65% бывших курильщиков утверждают, если бы они знали, что будет так просто, отказались бы от сигарет гораздо раньше.
6. Всего в течение 1 минуты во всем мире покупается около 10 миллионов табачных изделий.
7. В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.
8. В средневековье люди использовали сигареты, как терапию сифилиса.
9. Для придания сигаретам аромата, в состав изделий добавляют мочевину.
10. В состав табачного дыма входит более 45 опасных канцерогенов.
11. Около 1/4 всех несовершеннолетних курильщиков начали курить в возрасте 10 лет и младше.
12. 1/2 всех детей планеты являются пассивными курильщиками, что становится причиной частых случаев бронхиальной астмы в детском возрасте.
13. Проживая с курильщиком, подвергаясь постоянному пассивному курению риск развития рака легких возрастает на 23% даже у тех, кто никогда в жизни не курил.
14. Ежедневно в мире выкуривается около 15 миллиардов сигарет.
15. 10% курильщиков умирают преждевременно от онкологических заболеваний, вызванных табаком.
16. Инфаркт миокарда у курильщиков встречается в 8 раз чаще, чем у некурящих людей.
17. Причиной 1/4 всех бытовых домашних пожаров является не затушенная сигарета.
18. При вдыхании табачного дыма никотин доходит до головного мозга всего за 10 секунд.
19. Каждый пятый умерший человек в мире, погибает именно от курения.
20. От табакокурения умирает более 400 000 человек каждый год.
21. В мире каждую минуту от рака легких умирает 2 человека.
22. Актеры, снимавшиеся в рекламе знаменитых сигарет Marlboro умерли от рака легких. После этого случает данную марку в народе прозвали «убийцей ковбоев».
23. Каждый третий взрослый жителей планеты является никотинозависимым.
24. Сигареты с ментоловой вкусовой добавкой крайне негативно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы, приводят к импотенции за короткий период курения.
25. В парах, где один или оба из партнеров курят, не смогут зачать ребенка. Для зачатия и рождения здорового малыша должно пройти минимум 4 года после полного отказа от сигарет. За этот период времени клетки и ткани организма смогут регенерировать.

Существует большое количество доказательств и факторов негативного воздействия сигарет на женский организм. Уже в двадцатипятилетнем возрасте такая девушка будет обладать землистым цветом лица, дряблой кожей с морщинами. Курение беременной женщины становится причиной преждевременных родов, выкидышей, рождения малышей с врожденными патологиями и аномалиями. Все факты указывают на то, что курение еще никогда не принесло пользы здоровью.

А посмотрим с экономической точки зрения. Посчитаем сколько тратит курящий человек средств на свою привычку. Пачка сигарет стоит около 100 рублей. Предположим, человек выкуривает ее за день, в месяц 30 пачек – это 3000 рублей, в год-36 тысяч. Представьте, что можно было бы купить на эти деньги.

**4. Можно бросить курить?**

*Для этого следуйте правилам. Покупайте сигареты только по одной пачке. Взяв сигарету, сразу же прячьте пачку. Пользуйтесь только сигаретами с фильтром и постоянно меняйте сорт сигарет. Держите сигареты далеко от рабочего места (места отдыха), чтобы за ними приходилось ходить. Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами, не просите их сами. Никогда не носите с собой спички и зажигалку, а выпрашивайте «огонек» у других. Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу и убирайте ее с глаз долой. Выкуривайте сигарету только до половины. Перед тем как закурить, сделайте три глубоких вдоха и выдоха и постарайтесь отложить курение на некоторое время. Затягивайтесь только через раз, один раз просто держите дым во рту. Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака. Выдерживайте при этом минимум 10–20 мин после еды. Подумайте, прежде чем закурить. Взгляните на часы, постарайтесь выждать 2–3 мин, может быть, желание курить исчезнет. Постепенно увеличивайте сроки между моментом, когда появляется желание закурить, и началом курения. Никогда не курите больше одной сигареты в час. Когда курите, не занимайтесь ничем приятным. Переходите на курение без затяжки. Посчитайте, сколько денег вы сэкономили бы, сократив частоту курения. Установите максимальное число сигарет в день. Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно приступить к программе отказа от курения, должен по крайней мере курить с наименьшим ущербом для здоровья.  
Первый совет– не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь, при умеренном затягивании – до 70%, а при курении без затяжек – не более 5–10%.  
Второй совет – выкуривайте сигарету не более чем на две трети. Специалисты считают, что первые затяжки менее вредны, т. к. никотин и другие опасные вещества адсорбируются, оседают в табаке и фильтре.  
Третий совет – старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.  
Четвертый совет – меньше держите сигарету во рту.  
Пятый совет – курите меньше! Установите максимальное количество выкуриваемых сигарет на день. Не курите натощак, не курите на ходу. Научные исследования показывают, что более 70% курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей.*

5. **Анкета по проблеме курения**

1.Курите ли вы?

А.Да, часто

Б.Да, редко

В.Нет, не курю

2.Вы начали курить из-за

А.Проблем на учёбе

Б.Интереса

В.За компанию

3.Сколько сигарет вы выкуриваете?

А.1-10

Б.10-20

В.20 и более

4.Сколько лет вы уже курите?

А. 1 год  
 Б. 2 года

В. Более 2 лет

5. Чувствуете ли вы особую тягу к сигаретам?

А.Чувствую сильную тягу

Б.Только слегка тянет

В.Совсем не тянет

6. Часто ли ваши неудачи заставляют прибегать к сигарете?

А.Часто

Б.Редко

В.Никогда

7. Широкий выбор дешевых сигарет на ваш взгляд провоцирует курение?

А.Часто

Б.Редко

В.Никогда

8. Есть ли на ваш взгляд положительные стороны курения?

А.Есть много положительных сторон

Б.Есть, но мало положительных сторон

В.Их нет

9.Имеет ли смысл борьба с курением ?

А.Конечно смысл есть

Б.Смысл есть, но маленький эффект

В.Смысла нет

10. Собираетесь ли вы бросить курить в ближайшее время?

А.Хочу бросить в ближайшее время

Б.Хочу бросить, но не в ближайшее время

В.Не хочу бросать

11. Бросали ли вы курение раньше?

А.Бросал

Б.Не бросал

В.Пытался, но не получилось

12. По каким причинам вы стали снова курить?

13. Основная причина по которой вы не хотите/не можете бросить курить?

**Литература:**

1. Е. Г. Берсеньева «Бросить курить раз и навсегда».

2. Материалы сайтов :

http://www.uroki.net/docklruk/docklruk53.htm

http://constructorus.ru/zdorovie/povod-brosit-kurit.html

http://mgplm.org/publ/5-1-0-66  
http://www.tysvoboden.ru/vred-kureniya/