

## «Антиреклама курения». (1-3 курс)

Цель мероприятия: « В здоровом теле – здоровый дух»

Задачи мероприятия: расширить знания учащихся о влиянии курения на жизнь человека, формировать навыки здорового образа жизни.

Вопросы:

- 1) При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, какой содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?
- 2) Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится, в среднем, в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?
- 3) Какой орган, наряду с легкими, больше всего страдает от последствий курения?
- 4) Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?
- 5) Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?
- 6) Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?
- 7) Что означает понятие «пассивное курение»?

В 1492 г. испанцы, прибывшие на Кубу, увидели людей, которые вдыхали дым, образующийся при сжигании листьев растений. Поверив в целебные свойства этого растения, Колумб и его друзья вывезли семена в Европу. Этим растением оказался табак, названный в честь провинции острова Гаити Табаго. При курении происходит сухая термическая перегонка содержимого листьев табака. Из табачного дыма в настоящее время выделено свыше 1200 различных веществ. Среди них производные почти всех классов органических соединений: предельные, непредельные и ароматические углеводы, стерины, спирты, эфиры, альдегиды, кетоны, хиноны, нитрилы, сернистые соединения, кислоты, фенолы, алкалоиды (среди них никотин и его производные), неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, марганца, никеля, полония (в том числе радиоактивного полония – 210), титана, цинка, радиоактивного калия, оксид углерода (II), оксиды азота, синильная кислота и др.

Из них свыше 50 оказывают выраженное вредное влияние на организм человека.

При сгорании листьев табака образуется дым, который содержит много разных веществ. Никотин – одно из сильнодействующих вредных веществ, содержащихся в табаке, получил свое название от имени французского посла

в Португалии Жана Нико, который в 1560 г. французской королеве Екатерине Медичи указывал на якобы целебные свойства этого растения (от головной боли). Как действует никотин на организм?

- на нервную систему, как яд;
- никотин сужает кровеносные сосуды;
- никотин вызывает серьезное привыкание.

(Здесь уместен вопрос: если сосуды сужаются, то как это сказывается на работе сердца? Школьники вместе с преподавателем приходят к выводу, что работа сердца затрудняется.)

Табачная смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком (канцерогенные). Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека. В одной сигарете содержится, в среднем, около 15 канцерогенных веществ.

Угарный газ – этот газ опасен тем, что он очень «любит» эритроциты (красные кровяные клетки). Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Многие клетки страдают, т.к. угарный газ (СО) занимает место кислорода. В первую очередь, страдают самые нежные и «капризные» клетки нервной системы – ухудшается память, наступает бессонница. Часто болит голова.

Используя таблицу «Дыхательная система», учащиеся вместе с учителем рассматривают «путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Табачная смола оседает в легких, вызывая их загрязнение. Школьники могут вспомнить, что в легких есть клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им справиться трудно. Учитель акцентирует внимание на то, что вредные вещества попадают не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей. Происходит объяснение понятия «пассивное курение».

Вся коварность курения заключается в том, что к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – никотинизм. Установлено, что среди людей, страдающих хроническими заболеваниями, курящих почти в 3 раза больше, чем некурящих. У 36% курильщиков наблюдаются заболевания органов пищеварения, у 20% – органов дыхания и у 11% – заболевания сердца и сосудов. Курение и здоровье несовместимы. Статистически известно, что около 80% всех курильщиков начинают курить в школьном возрасте. Многие болезни, связанные с курением, проявляются через 10 – 15 лет после того, как человек начал курить.

Заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8,3 года. Стоит ли ежедневная сигарета такого сокращения вашей жизни? Задумайтесь над этим фактом! Соразмерьте ценность вашей жизни и пагубного увлечения курением.

Какое решение примете вы?

- не будете курить вовсе;
- будете курить мало;
- продолжите курение, несмотря на угрозу здоровью и обязательное сокращение жизни.

(Далее можно рассказать о способах бросить курить).

Ребятам можно предложить ответить на вопросы анкеты «Завяты ли вы курильщик?» Тестирование лучше проводить анонимно.

### **Тест «Завяты ли вы курильщик?»**

1) Сколько сигарет вы выкуриваете в день?

0 баллов – до 15; 1б – 15 – 25; 2б – более 25 шт.

2) Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы курите

0 б – до 0,8 мг; 1б – 0,8 – 1,5 мг; 2б – более 1,5 мг.

3) Глодаете ли вы дым, когда курите?

0 б – никогда; 1б – иногда; 2б – всегда

4) Когда вы больше курите: с утра или во второй половине дня?

1 б – с утра; 2 б – во второй половине дня

5) Когда вы выкуриваете первую сигарету?

2б – утром, натошак 1 б – после завтрака 0 б – позже

6) Курите ли вы, когда болеете?

1б – да; 0б – нет

7) Какая сигарета доставляет Вам большее удовольствие?

1б – первая; 0б – последующая

8) Трудно ли для вас не курить в общественных местах?

1б – да об – нет

**Суммируйте полученные баллы.**

0 – 3 балла. Ваш организм еще не успел свыкнуться с курением. Вам легко бросить эту вредную привычку.

4 – 6 баллов. Вы уже пристрастились к сигарете. Нужно немедленно бросить курить.

7 – 9 баллов. Ваш организм уже зависит от никотина. Если будете продолжать так же много курить, положение быстро ухудшится.

10 и более баллов. Можете считать, что Вы прикованы к сигарете. Чтобы бросить курить, Вам понадобится много терпения и силы воли, но сделать это необходимо.

Заполнить таблицу «Положительные и отрицательные стороны курения» с графами: «Положительные стороны курения для человека», «Отрицательные стороны для курящего», «Отрицательные стороны для окружающих».

Закончить мероприятие хочу стихотворением Д. Бершадского:

Мое имя – сигарета,  
Я красива и сильна.  
Я знакома с целым светом,  
Очень многим я нужна.  
Мозг и сердце я дурманю  
Молодым и старикам,  
Независимо от знаний,  
Скажем прямо – слабакам.  
Запомни – человек не слаб,  
Рожден свободным. Он не раб.  
Сегодня вечером, как ляжешь спать,  
Ты должен так себе сказать:  
**«Я выбрал сам дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить,  
Я – человек! Я должен сильным быть!»**