

**Методическая разработка интерактивного ток - шоу, посвященного профилактике  
табакокурения  
Общешкольное мероприятие "Табак уму не товарищ" (с презентацией)**



**Форма проведения : круглый стол с элементами**

**тренинга.**

**Информация к размышлению:**

**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».**

**Оноре де Бальзак (слайд презентации )**

**Раздаточные буклеты « Как бросить курить?».**

**Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, экран, картина о вреде курения, записи песен**

**Информация к мероприятию:**

- **Всякий курящий должен знать и помнить, что он отправляет не только себя, но и других.**

**Н.А. Семашко ( слайд презентации )**

**Из истории курения.( презентация слайд ) На слайде Христофор Колумб.**

**Ведущий : Предоставим слово аватарам добровольного движения школы  
(Выступление волонтеров с краткими тезисами)**

- **Из истории приобщения европейцев к курению.**
- **Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.**
- **Жители Кубы, где Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.**
- **В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.**
- **В России во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертельной казни.**
- **В своде законов 1649 года (Соборное уложение) при Алексее Романове смертная казнь полагалась за 60 видов преступлений заканчивая курением табака. Кроме отсечения головы или повешения, для особых преступников применялось четвертование, сожжение, заливание в горло расплавленного металла, закапывание вживьем в землю.**

- Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал самым заядлым курильщиком после посещения Голландии.

### Ход мероприятия

**Ведущий:** О том, что курение является вредным для здоровья, знают даже дети. Но, в силу того, что неприятности опасности, связанные с курением, как бы отстрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся. «Авось пронесет» опасная жизненная позиция. Расплата за курение неизбежна. Теперь я предложу вам некоторые факты, а вы выразите свое мнение по этому поводу словами «верю» или «не верю».

#### Факты:

- В России курят 70,5% мужчин. (Да.)
- У нас больше курящих девушек, чем юношей. (Нет, так как не обходятся без сигареты 30 – 47% юношей и 25 – 32% девушек.)
- Компании по производству сигарет платят огромные деньги, чтобы их сигареты были показаны в знаменитых фильмах. (Да. 1979г. Philip Moris заплатили \$ 42500, чтобы «Мальборо» появились в «Супермене-2», а другой производитель сигарет Ligget заплатили \$ 30000, чтобы их сигареты появились в фильме «Супергерл». Кстати, у этих фильмов огромная детская аудитория...)

**Ведущий :** Употребление табака подростками широко распространено во всем мире. Однако для России на протяжении последнего десятилетия эта проблема заявила о себе особенно остро. По данным всемирного исследования ВОЗ 2004г. в России 33,4% подростков 13-15 лет постоянно курят сигареты, употребление табачных изделий (любого табачного продукта) среди этой категории наблюдается в 35,1% случаев. По распространенности курения сигарет подростками РФ занимает четвертое место после Северных Марианских островов (39,2%), Чили (38,4%), Украины (33,9%). Затем идут Уругвай (26,5%) и Аргентина (25,3%). По употреблению табачных изделий среди подростков Россия занимает пятое место в мире после Северных Марианских островов (62,4%), Палау (58,5%), Индии (50,1%) и Чили (38,3%). За Россией следуют Украина (34,6%), Уругвай (29,9%), Аргентина (28,1%). (из Материалов VII Московской научно-практической конференции . Москва, 24 мая 2007г.)

Важнейшим показателем благополучия и безопасности государства является здоровье нации, здоровье народа. К сожалению, этот неоспоримый факт недостаточно учитывается.

А между тем продолжительность жизни россиян короче, чем во многих странах мира. Смертность российских мужчин трудоспособного возраста выше, чем не только в развитых, но и в развивающихся странах. Курение – одна из главных угроз здоровью россиян. Расчёты, проведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение и что смертность, связанная с курением, приводит в среднем к потере 20 лет жизни. Процент смертей, связанных с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний – 44%, от хронических лёгочных заболеваний – 70%.

А вы знаете что содержится в сигарете?

Какое влияние оказывает никотин?

- I Возбуждает Центральную Нервную систему.
- I Вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает кровоснабжение мозга.
- I Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.
- I В целом создает субъективное ощущение повышения работоспособности.
- I Широкое распространение курения связано со способностью содержащегося в табаке вещества- никотина оказывать на центральную нервную систему своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к приятному возбуждению, какому-то временному душевному подъему, кажущейся легкости. Такое действие табака связано со свойством никотина, с его хорошей растворимостью в воде, спирте и жирах.

I А что такое никотин?

- I Это сильнейший яд. Смертельная доза составляет примерно 1 г на 1 кг веса тела. Медики считают, что начало курения- это начало дороги к смерти. Если в одной сигарете содержится 1 -3,5г мг никотина, то в 20 сигаретах его-20-50 мг. Доза 4 мг никотина вызывает интоксикацию организма, а доза 60-70 мг может быть смертельной
- I Никотин это вещество , специфически действующее на вегетативную и центральную нервную систему.

Аммиак ?

- I Раздражает слизистую оболочку, вызывает боли в желудке.
  - I Вызывает слезоточивость, повышает отделение мокроты.
  - I Вызывает удушье, головокружение.
  - I Снижает сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу ( из 100 случаев заболеваний туберкулезом - 95% это курильщики).
- Формальдегид?
- I Ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, кашель, бронхит, слепоту, смерть.

Метанол?

- I Очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть.

А теперь проведем игру .

Игра «Незаконченное предложение». ( Слайды презентации)

- 1. Курение – это... (Возможные варианты ответов)

- 1) Вред здоровью 2) Враг здоровья 3) Медленная смерть
- 4) Бомба с медленным часовым механизмом 5) Отравление

Вывод – курение

это яд, вред, причина рака, смерть, никотин, засоряются легкие, причина смертельных заболеваний, бомба замедленного действия, разрушение легких, наркотики, знак плохого здоровья...

• 2. Сигарета в руке – это показатель...

- 1) Взрослости
- 2) Что у тебя нет ума
- 3) Крутости, наглости, распушенности
- 4) Неуважение к себе
- 5) Слабости

Вывод - Сигарета в руке – это -

Ужас, смерть, неприятно, большой вред, хулиганство, знак плохого поведения, заражает наш организм, заражает всех кто стоит рядом, показатель крутости, это жизнь на 5 минут меньше ...

• 3. Не курить это значит ...

- 1) Не портить свое здоровье
- 2) Быть здоровым
- 3) Не болеть разными болезнями
- 4) Не убивать самого себя.

Вывод- Не болеть, не вредить своему здоровью, долго жить, не портить здоровью...

4. Для того, чтобы бросить курить ...

- 1) Нужно иметь силу воли
- 2) Нужно воздержаться от курения, меньше курить сигарет в день
- 3) Нужно перебороть свой организм, заставить себя задуматься над тем, что ты делаешь
- 4) Нужно есть семечки.
- 5) Нужно вообще не начинать.

Вывод -

Не брать сигареты, не захотеть, иметь силу воли, есть конфеты, сосать конфеты, не курить, заниматься спортом, есть фрукты, обратиться к врачу ...

• 5. Курение дает мне возможность...

- 1) Умереть.
- 2) Подумать
- 3) Не знаю, потому что не курю;
- 4) Ничего не дает;
- 5) Кажусь как бы взрослее
- 6) Расслабиться.

Теперь давайте обсудим вопрос –Какой вред приносит сигарета организму человека? (Слайды презентации)

На доске вывешен плакат о вреде курения.(слово дается учителю биологии) или фельдшеру ФАП, наркологу ЦРБ)

Он организует обмен мнениями учащихся о пагубном влиянии курения на организм человека.

Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Под воздействием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, нарушение секреции желудочного сока, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки отстает от показателей некурящих. В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни курящих сокращается примерно на 8 лет.

А.Влияние никотина на нервную систему человека (Слайды)

- 1 Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга(создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко снижает их.
- 1 Отравляет клетки мозга(ухудшает память, головные боли, бессонница).
- 1 Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- 1 Развивается нервное заболевание-неврит.
- Б.Влияние никотина на пищеварительную систему человека
- 1 Развивается кариес.
- 1 Ухудшается аппетит, обоняние.
- 1 Спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость(парез), смерть.
- 1 Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки.
- 1 Приводит к циррозу печени.
- 1 Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.
- В.Влияние никотина на выделительную систему человека
- 1 Развивается хроническая болезнь почек и мочевого пузыря.
- 1 Рак почек(в 5 раз чаще у курильщиков).
- 1 В моче образуется бензапирен- канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак).
- Г.Влияние никотина на опорно-двигательную систему человека
- 1 Ухудшается кровоснабжение из-за спазма кровеносных сосудов, что приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к гангрене конечностей с последующей ампутацией).
- 1 Вызывает энтерит-перемежающая хромота, требующая ампутации ног.
- д.Влияние никотина на половую систему человека

#### Женщины

- 1 Частое осложнение – выкидыш до 36 недель (в 2 раза чаще у курящих)
- 1 Патология при родах
- 1 Выше процент мертворожденных детей
- 1 Бесплодие
- 1 Рак матки

#### Мужчины

- 1 Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию
- 1 Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте – одна из причин будущего бесплодия
- 1 Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов

А наглядно о вреде курения мы можем увидеть в следующем опыте.

#### Опыт «Курящая кукла».

##### Оборудование опыта:

- резиновая кукла среднего размера;
- резиновая груша;
- стеклянная трубочка;
- кусок ваты;
- сигарета с фильтром;
- спички.

Поместить кусочек ваты в стеклянную трубочку. С одной стороны трубочки укрепите резиновую грушу, с другой – тлеющую сигарету. С помощью груши продуйте воздух («выкурите сигарету»). Не спешите с окончанием опыта, т.к. эффект может быть не столь наглядным. «Выкурив» таким образом одну сигарету, обратите внимание на детей, что вата изменила цвет, концы трубочки стали коричневыми.

Извлеките вату из трубочки, разверните и покажите ее изменившийся цвет. Акцентируйте внимание детей, что осевшие на вате («легких» куклы) вещества – те самые токсины и яды, которые оседают в легких человека, приводя к тяжелейшим последствиям.

Пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату (это способствует усилению воздействия на учащихся).

Следующий вопрос, который должны мы с вами обсудить касается причин распространения курения среди подростков.

Почему подростки начинают курить? ( вопрос для учащихся )

Возможны ответы учащихся:

- из любопытства;
- за компанию;
- стремление показать себя «крутым» и взрослым;
- слабая воля;
- нечем занять досуг;
- непонимание опасности курения;
- «покурю и смогу бросить»;
- не занимаюсь спортом;
- влияние рекламы, кино, телевидения;
- наличие карманных денег и т.д.

Среди школьников был проведен тест. Вот какие ответы можно было прочесть из их анкет

Тест – результаты теста.

Тест : ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ?

А. Чтобы поддерживать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я курю, то мне как будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты мне доставляет удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

Давайте обсудим вред пассивного курения для матери и ребенка:

На слайде рисунки «Я курю- в результате получу» и «Кормящим матерям»

Существенный вред здоровью плода причиняет курящая беременная женщина. Считают, что в основе негативного влияния курения на плод лежит снижение концентрации кислорода в его крови и развитие хронической кислородной недостаточности. Не исключается также и прямое воздействие продуктов табачного дыма на нервную и иммунные системы плода, поскольку они проникают в его кровеносную систему через плаценту. Результатом комплексного негативного воздействия продуктов табачного дыма на организм плода является задержка роста и снижение веса при рождении. Это позволяет говорить о «табачном синдроме плода» по аналогии с «алкогольным синдромом» или о пассивном курении плода.

Данные отечественной статистики следующим образом подтверждают вред пассивного курения для матери и ребенка:

- токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев;
- преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

#### Какова роль рекламы в жизни курильщика

Ведущий: На основании анализа рекламной продукции табачных изделий были выделены следующие мифы, эксплуатируемые и активно насаждаемые табачными компаниями:

1. Большинство успешных и популярных личностей, знаменитостей курят.
2. Курение помогает более полно раскрыть свои возможности, стать лидером компании, достичь успеха в жизни.
3. Курить – это модно и стильно.
4. Курение позволяет выглядеть более привлекательно, мужественно (женственно).
5. Курение облегчает общение.
6. Курение делает человека сексуально привлекательным, облегчает знакомство и общение противоположным полом.
7. Курение облегченных сигарет – безопасно для здоровья.
8. Курение является изысканным удовольствием.
9. Курение оказывает расслабляющее и успокаивающее действие.

#### Что мы всегда видим в рекламе табака?

1. Красивая пачка полная сигарет, которую герой рекламы только распечатал.
2. Красивых, здоровых, молодых, преуспевающих людей.
3. Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием.
4. Курение никогда не мешает окружающим.
5. Человек, который закурив в рекламном ролике, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично.
6. Нет сомнений - курить или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет.

#### Чего мы никогда не увидим в рекламе табака?

1. Окурки в пепельницах, пустые, смятые пачки в урнах.
2. Больных, несчастных людей с пожелтевшими от сигарет пальцами.
3. Человек на рекламе никогда не закашляет, не щурится от дыма.
4. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым.
5. Человек в рекламе никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала.
6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить.

#### Что бы вы нарисовали на этикетке сигарет? ( варианты ответов учащихся) Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом?

1. Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, дышат тяжело.
2. Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
3. Курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов здоровыми.
4. Внешний вид: желто – серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

Проведем тренинг . Игра «скажи: НЕТ»

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.

Рассчитайтесь на 1-ый - 2-ой

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать сигарету, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время отведенное на работу в паре 2 минуты.

Варианты отказа :

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

“Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.

Умей сказать “Нет”!

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Как чувствовали себя участники в ролях?

Легко ли подбирать достойные отказы?

Мини – итоги.

В заключение хотелось бы сформулировать главные выводы мероприятия в виде памятки «Мои аргументы против курения».

Мои аргументы против курения: ( Слайд презентации)Учащиеся высказываются по вопросу -почему я не хочу курить)

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

**ЗАПОМНИТЕ:**

*Кто курит табак – тот сам себе враг.*

*Табак уму не товарищ.*

*Курильщик сам себе могильщик.*

Ток шоу заканчивается исполнением песни « О вреде курения» (приложение)

**ПРИЛОЖЕНИЯ :** ( рисунки, песня, буклет)

Раздаточный буклет ( раздать присутствующим)(приложение)

### ***КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ***

#### **«Моральная» подготовка к отказу от курения:**

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;
- не затягиваться сигаретой;
- стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;
- никогда не курить за компанию;
- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот «приступ» без сигарет.

#### ***ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ***

- нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
- не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете;
- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
- ежедневно принимать душ.

***ЧТО ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОТКАЗАВШИЙСЯ ОТ КУРЕНИЯ?***

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
- можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

### Песенка о вреде курения

Колумб Америку открыл  
 Отличный был моряк!  
 Но заодно он научил  
 Весь мир курить табак.  
 От трубки мира, у костра  
 Раскуренной с вождем  
 Привычка вредная пошла  
 В масштабе мировом  
 Припев :Минздрав предупреждает  
           Куренье- это яд!  
           Минздрав предупреждает  
           Минздрав предупреждает  
           А Колумб,а Колумб,а Колумб  
           Ни в чем не виноват.  
 Колумб ,который Христофор  
 Не ведал что творил  
 Немало утекло с тех пор  
 В дым сизый наших сил  
 Нам слаще аромата роз  
 Табачный перегар.

Припев.  
 Я, лично, бросил, не курю-  
 Я бодр и полон сил.  
 Родной Минздрав благодарю,  
 Что он предупредил.  
 Курильщик извини меня,  
 За грустный каламбур  
 Куренью с нынешнего дня  
 Объявим перекур!

Припев.