**Общешкольное мероприятие**

**"Курить это "круто"?"**

***Цель:*** *формирование потребности к здоровому образу жизни; способствовать осознанию вреда табакокурения.*

1. Упражнение "Курение - это..."

Участники сидят по кругу. Каждый участник должен закончить фразу: "Я считаю, что курение..."

2. Игра "Что? Где? Когда?"

Игра проводится аналогично телевизионной игре. Участвовать может одновременно 2-3 команды, тогда ответы выслушиваются от каждой команды. На игровом поле, кроме вопросов встречаются паузы. **Рекламная пауза** - задания командам придумать антирекламу табаку. **Театральная пауза** - постановка детской сказки, в которой поднимается вопрос курения («Колобок», «Теремок», «Репка»). **Художественная пауза** - создание плаката "Нет табаку".

**Видеопауза -** просмотр ролика.

Вопросы:

1) При курении человек вдыхает тот же газ, что и содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (*Ответ:* угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью. Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза токсичнее выхлопных газов автомобиля)

2) Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? (*Ответ:* В каждой сигарете содержится 15 канцерогенных веществ)

*Среди особенно вредных веществ, содержащихся в табачном дыме считается* ***бензпирен -*** *самое активное из веществ, вызывающих злокачественное перерождение тканей, образование опухолей. Опасны также синильная кислота, формальдегид, сероводород, аммиак, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута радиоактивного полония). В табачном дыме также содержится и сажа и окись углевода, т. е. угарный газ. Все вместе эти вещества оказывают раздражающее действие на оболочку полости рта, дыхательных путей, самих легких, приводя к развитию хронических воспалительных процессов, а то и к злокачественному перерождению тканей. Окись углерода связывает большое количество гемоглобина и тем самым нарушает процесс дыхания. В результате курящий испытывает недостаток кислорода, что является снижением работоспособности, головными болями, повышенной утомляемостью.*

3) Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? (*Ответ:* Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца)

*Одним из типичных осложнений курения является спазм коронарных сосудов, т.е. сосудов, питающих сердечную мышцу. Проявляется это резкой болью за грудиной, слабостью, страхом смерти. Длительный выраженный спазм сосудов сердца ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы, его омертвлению. Подсчитано, что стенокардией и инфарктом миокарда курящие страдают в 12 – 13 раз чаще, чем некурящие. Состояние сердца ухудшается от того, что никотин повышает артериальное давление и сердцу приходится выполнять большую дополнительную работу, чтобы обеспечить нормальное кровообращение. При чем в обычных условиях оно с такой нагрузкой какое-то время справляется, но уже не имеет резервов выдержать повышенную нагрузку. В последующем, даже при самом незначительном повышении нагрузки, развивается недостаточность функции сердца и человек становится инвалидом или может и умереть.*

4) Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие табака? (*Ответ:* Не верно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму)

5) Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей - электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты? *(Ответ:* Сигареты. 19% пожаров с человеческими жертвами является незатушенная сигарета)

6) Если человек выкуривает пачку сигарет ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? (*Ответ:* Около 1 литра)

*В зависимости от сорта, в табаке содержится от 5 до 7% смол. Если учесть, что мировое потребление табака составляет примерно 5 млн тонн в год, то это означает, что за год курящие жители Земного шара приняли в свой организм почти 300 тыс. тонн раздражающих и канцерогенных веществ.*

7) Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? (*Ответ:* Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить)

*Как при любой наркомании, наркотическое вещество настолько прочно входит в обмен веществ клеток некоторых отделов центральной нервной системы, что без курения развивается типичное для всех наркоманий состояние абстиненции (ломка). В такие периоды усиливается раздражительность, нервозность человека, а также угнетенность, подавленность, слабость, нарушение сна, снижение работоспособности, неопределенного характера боли в области сердца. Продолжаются неблагоприятные явления от одной до трех недель, постепенно они ослабевают. И надо заметить, что объективного вреда здоровью, не смотря на все эти симптомы, отказ от курения не наносит.*

8) Какой процент курильщиков хотели бы бросить курить? 25%, 65%, 85% или 100% *(Ответ:* 85%)

*Хотели бы но, к сожалению, не все могут это сделать. Вот письмо одного курильщика, где он делиться своими проблемами.*

*«Я курю уже 22 года и принадлежу к числу «заядлых» курильщиков, для которых день начинается и кончается папиросой, для которых начало какого-либо дела без папиросы невозможно. Я, как и многие знакомые мне курящие люди, не раз решительным образом пробовал бросить курить и прибегал к различным способам и средствам. Все мои усилия оказались безрезультатными – Я по-прежнему курю около 30 папирос в день. С каждым годом я все больше чувствую вред табака, с каждым годом моя ненависть к нему растет, но не курить я не могу! И таких, как я, большинство».*

9) Что означает "пассивное курение"? *(Ответ:* "Пассивное" или "вынужденное" курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания)

*Установлено, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и заражает ее никотином, смолами и другими вредными веществами. Подсчитано, что пребывание в течение часа в накуренном помещении равносильно выкуриванию 4 сигарет.*

*Табак является сильным аллергеном. Установлено, что люди, имеющие постоянный контакт с табаком (в частности, рабочие табачных фабрик), почти в подавляющем большинстве страдают аллергическим ринитом (отек и набухание слизистой оболочки полости носа и затруднение дыхания), 30% таких людей – бронхитом с астматическими явлениями, более чем у 20% выявлен контактный дерматит (аллергическое воспаление кожи в связи с постоянным прикосновением ее с табаком).*

10) Бесспорно, нам известно, что никотин – это яд. Какое количество никотина является смертельной дозой для человека? (*Ответ:* 1 мг/кг массы тела)

*В табаке в зависимости от его сорта содержится от 1 до 4 % никотина. Выкурив одну сигарету человек получает 1 – 4 мг никотина. Можно отметить, что доза 4 мг вызывает явление интоксикации, а доза 60 – 70 мг является смертельной для человека.*

11) Можно ли курить за рулем автомобиля и почему? (*Ответ:* Нет)

*Точными наблюдениями установлено, что через 5 – 10 минут после выкуривания сигареты мышечная сила снижается на 10 – 15%, ухудшается координация движений, замедляется реакция, скорее развивается умственное и физическое утомление. Это может привести к травматизму. Например, австралийские ученые посчитали, что курение ежегодно становится причиной более 2500 серьезных автомобильных катастроф. К этому следует добавить, что курильщики несколько хуже различают цвета, у них ухудшается зрение, особенно снижается острота зрения в сумерках.*

12) Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушился нормальный баланс кислорода и крови в легких? *(Ответ:* Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение в легких)

3. Упражнение "Нет табаку"

Участники по кругу говорят фразу: "Я могу сказать "Нет" табаку"

4. Информация

*Особенно грозным осложнением курения является рак. Ученые выяснили, что курящие заболевают раком легких в 30 чаще, чем некурящие. В 10 раз чаще у курящих бывает рак гортани, в 6 раз чаще - рак пищевода.*

*Продолжительность жизни в результате курения сокращается на 6-8 лет. Смертность курящих в молодом возрасте на 30 – 40% выше, чем у некурящих, и она возрастает пропорционально стажу и интенсивности курения. О степени влияния курения на смертность говорят следующие показатели: из каждых 100 тыс. человек среди некурящих в год умирают 13 человек, среди курящих половину пачки в день – 95, среди курящих до одной пачки в день – 108 человек, среди курящих до двух пачек в день – 229 человек, среди курящих свыше двух пачек – 264 человека. Не случайно на одной из сессий Всемирной организации здравоохранения курение было признано «одной из наиболее серьезных проблем современного здравоохранения и основной причиной преждевременной смерти, которую можно избежать».*

*В Бангкоке установили гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по 8 смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.*