

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Методическая разработка

«День отказа от курения»



Составитель: педагог- организатор

Подросткового клуба «Поиск»

Малыгина Елена Николаевна

Тамбов 2020

Цель: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирование положительного образа гражданина Российской Федерации.

Целевая аудитория: дети 10-18 лет

Ход беседы:

Здравствуйте, ребята!

Ежегодно проблеме курения табака посвящаются две даты - 31 мая - **Всемирный день без табачного дыма** и третий четверг ноября - **Международный день отказа от курения**. В эти даты с особенной энергией хочется привлечь внимания всех людей к негативным последствиям курения табака.



К сожалению, Россия сегодня находится в числе стран с наибольшим количеством курильщиков. Своё печальное лидерство наша

страна разделяет с такими странами, как Греция, Украина, Черногория, Китай, Америка. По статистике, каждые 10 секунд в мире умирает человек, болезни которого связаны с курением. Ежегодно из-за табакокурения в России умирает **400 тысяч** человек. Странно, но многие курильщики об этом даже не задумываются!

Установлено, что большинство курильщиков пристрастились к этой вредной привычке в молодости. Ученые утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни, хотя уверены, что бросить курить легко.

Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку.

Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах мира были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы отказываются брать на работу курильщиков. После введения в России в действие федерального закона «Об ограничении курения табака», число курильщиков стало снижаться.



О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где, по незнанию, ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он

помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжёлым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а "злостных" даже приговаривали к смертной казни.

Курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Петр I, общавшийся с чужеземцами пристрастился к табаку в Голландии. Когда стал царем, отменил гонения, начал вводить в России "европейские" порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.



Только со временем ученые выяснили, что никотин крайне плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление! Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти

вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком, как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.

Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается ломка, которая выражается в виде головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

Активное курение сокращает жизнь человека на 8-10 лет, каждая сигарета делает жизнь короче на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1.642.720 тонн ядовитых веществ, вредных для всех окружающих.

Одним словом, ребята, нужно беречь здоровье!

Представь себе, что два друга - курящий и некурящий - отправились в лес на шашлыки. Так получилось, что курящий забыл дома сигареты. О, ужас! Соловьи поют? Да, ну их! Сигаретку бы! Некурящий наслаждается чистым лесным воздухом, купается, ловит рыбу. А курящий так и страдает целый день, пока не вернется домой. И только хорошенько отравившись очередной дозой никотина, заснет нервным, беспокойным сном...

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Нарушение питания головного мозга приводит к ухудшению памяти и внимания, росту утомляемости, утомляемости глаз, ухудшению слуха, снижению скорости чтения, увеличению числа совершаемых ошибок.

Как правило, курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии, появляется нервозность, постепенно человек превращается в раба своей привычки.

Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как **пассивное курение**. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребенка в семье курильщиков.

Очень давно люди поняли, что табак - сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох и других вредителей.



Почему мы начинаем курить?

Причины - наши заблуждения:

- Мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаёмся влиянию курящего окружения, потому что это «модно», потому что это

«должно быть». Если окружающие курят, некурящий чувствует себя среди них «белой вороной».

- Мы хотим выглядеть взрослее.

- Хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги.

- Хотим удержать себя от каких-либо действий, подавить боязнь одиночества, жизненных трудностей в настоящем и будущем.

- Хотим легче преодолевать трудности.

Но разве курение решит наши проблемы? НЕТ!

Почему мы продолжаем курить?

- Потому, что у нас установилась физическая наркотическая зависимость от никотина.

- Потому, что у нас установилась психологическая зависимость.

- Потому, что процесс курения стал для нас привычным.

- Ради удовольствия. Но блаженное состояние, вызванное никотином, искусственно, со временем приводит к плачевному результату.

- При поиске выхода из сложных жизненных ситуаций, таких как стресс, конфликт, потеря работы. Когда мы не знаем, как поступить в том или ином случае, мы курим, так как верим, что это поможет в поиске решения.



Давайте скажем сигарете нет и будем бороться с никотиновой зависимостью вместе!

Международный день отказа от курения – день, когда еще раз мы все должны задуматься о своем здоровье, о здоровье наших детей, о том, что можно и нужно жить без табака и без наркотиков.

Представьте себе такую ситуацию:

- Знакомые ребята предлагают тебе закурить, и в ответ на твой отказ смеются над тобой и называют тебя маменькиным сынком (дочкой).

- У тебя сложная жизненная ситуация и знакомые предлагают тебе расслабиться, закурив сигарету.

Как ты себя поведешь? Подумай!



Учись говорить «НЕТ!», «Нет, я не курю!». Повтори отказ несколько раз. Смени тему разговора. Избегай мест, где курят.

Не бойся выглядеть не таким, как ты есть!

Не бойся выглядеть недостаточно умным!

Не бойся выглядеть недостаточно смелым!

Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным! Ведь ты еще подросток!

НО БОЙСЯ стать **жертвой** табачной заразы и превратиться в марионетку табачного бизнеса!

Ребята! **Давайте вместе подберём нужное слово во фразах:**

Если хочешь долго жить – сигареты брось... **курить!**

Вас мы очень–очень просим – не курите ... **папиросы!**

Чтобы стал наш мир иным – исчезнет пусть табачный ... дым!

Напомним каждому с любовью – курение вредит ... здоровью!



Я очень надеюсь на то, что все, о чем говорилось, не оставило вас равнодушными, заставило вас задуматься о своем здоровье и в будущем поможет вам делать правильные поступки в жизни.

Пусть не страдают больше люди в дыму горящих сигарет,

Науку эту не забудем и скажем никотину «Нет!»

Курению нет места в моей жизни!

Выбираю здоровье!

