

 ОГОБУ

 «Детский дом №2»

 Якименко М.И.

Цель: Целенаправленное формирование осознанного отрицательного отношения к курению.

Задачи:

\* Продолжать формировать привычку к здоровому и творческому образу жизни;

\* На конкретных примерах доказать пагубное влияние никотина на организм человека;

Эпиграф: « Жизнь никогда не укладывается в схему, однако без схем нереально ориентироваться в жизни». И. Шевелев.

 Ход:

**Ведущий:** Добрый день уважаемые телезрители. Вас приветствует телепередача «Мы и ЗОЖ».

18 ноября во всем мире отмечается День Не курения, потому наша потрясающая передача посвящена теме: «Курение за и против». На нее мы пригласили представителей разных профессий, которые помогут разглядеть данную проблему со всех сторон: историка, врача, социолога, спортсмена.

И первое слово мы предоставляем историку, он расскажет, откуда и когда пришли к нам сигареты.

*Выступление историка:*

**История 1-ая гласит**: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в собственном дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странноватое поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки огромные желто- зеленоватые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а иной клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» либо «сигаро»

**История 2-ая гласит**: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки узрели в их козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с голубым дымом, наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-ой раз – отрезали нос либо ухо.

Так же в 1585 году в Великобритании по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шейке. Но Уолтер Роли, победитель двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака.

Римские папы даже давали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Собственный известный труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году. Яков I окончил словами: «привычка, неприятная зрению, невыносимая для чутья, вредная для мозга, страшная для легких…» Это была 1-ая книжка о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое– кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

**История 3-я гласит**: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семечки табака королеве Франции Екатерине Медичи. При этом табак характеризовался как «средство для придания бодрости», неплохого настроения и даже ...числился лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак 1-ое время называли «травкой Нико» Позднее, в честь французского посланника, самый узнаваемый табачный алкалоид был назван никотином 1697 год.

**Вопрос ведущего**: Когда была разрешена торговля табаком?

*Историк:* 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал конкретным курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, однако обложил большой пошлиной.

**Ведущий:**

Начиная курить, люди не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы. А сейчас, мы попросим выступить врача, который нам скажет: какой вред наносит организму курение

*Выступление врача:*

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у почти всех народов, став поистине эпидемическим болезнью современного общества. А сейчас рассмотрим последовательность действия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты добивается 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые разные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и остальные. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клеточки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Потому у длительно курящих людей практически постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты. Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердечко курильщиков работает с завышенной перегрузкой. Даже при маленькой перегрузке, частота пульса у курящих повышается до140-150 ударов в минутку. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Болеют и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте. Установлено, что среди людей, страдающих язвенной болезнью желудка, курильщики составляют-98 %. У курящих матерей детки отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у их снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. В особенности опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще возрастающий организм страдает от табачного дыма существенно больше, чем организм взрослого и рано либо поздно отравляющее действие курения сказывается на разных его функциях. Задержка роста, общего развития, нарушение действий обмена веществ, понижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такая плата за детское и подростковое курение. Школьники – курильщики, обычно, различаются пониженными умственными возможностями, слабо успевают, часто нарушают дисциплину. По данным исследованиям, в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а посреди 16 летних – уже 40% мальчиков, а в старших, а как показывает статистика, уже и не в старших классах начинают курить и девочки.

**Вопрос ведущего**: Скажите, пожалуйста, только ли рак легкого угрожает курильщикам либо еще какие-либо онкологические заболевания?

*Врач:* В настоящее время так же установлена связь меж курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение – принципиальная причина, возникновение рака полости рта, верхней и нижней части глотки, горла и пищевого тракта. При этом, в сочетании с приемом огромных количеств алкоголя риск развития данных болезней существенно растет.

**Ведущий:** Проведены социологические исследования о влиянии курения. К разговору приглашаем социолога.

*Выступает социолог:*

Я хочу привести данные социологических исследований: так, в США в год среди курильщиков зафиксировано 225 т. летальных исходов от заболеваний сердечно -сосудистой системы, больше ста тысяч – от рака легких, свыше 20 т. случаев гибели – от заболеваний органов дыхания.

 Англия теряет свыше 50 миллионов рабочих дней вследствие заболеваний курящих, это составляет более150 миллионов фунтов стерлингов.

По подсчетам польских экономистов, доходы от производства и реализации табачных изделий: составляют в данной стране только около половины стоимости экономических затрат из-за заболеваний и досрочной погибели курящих.

Европа теряет раз в год более 800 т. жизней собственных курящих людей. Это число равнозначно 6 авиационным катастрофам больших аэробусов с смертью всех их пассажиров каждый день в году.

Потому в развитых странах общество давно бьет тревогу по этому поводу. Там развернуты широкомасштабные компании по борьбе с курением. При этом база их – совсем не преследование курящих, а защита прав каждого на незапятнанный воздух. И итог уже есть

Курение выходит из моды у молодых французов. Таков результат недавнего исследования опубликованного в прессе. Подростки в возрасте от 12 до 18 лет воспринимают курящего, как «грустного» человека. В ряде государств, таких, как Швеция, Финляндия, приняты даже особые законы о табаке, охватывающие все стороны данной проблемы.

Табачные компании, теряя, рынки сбыта у себя на родине, переключаются на нас. Неужели мы в этом вопросе будем плестись в хвосте мирового сообщества и растрачивать средства и здоровье в угоду чужим интересам?

**Вопрос ведущего:** Приведите статистические данные о детях курильщиков (заболевания, умственные возможности, возможность пристрастия к табаку).

*Социолог:* На всю совокупность курящих подростков и молодежи в год приходится 34 819 000 000 пачек сигарет. Более того, в нашем городе число подростков, покупающих сигареты, увеличивается. По словам некоторых продавцов, приходят за сигаретами, начиная с 11 лет.

Курение родителей в семье связано с тем, в каком возрасте в среднем подростки в этих семьях пробуют курить. В курящих семьях - это происходит в среднем на год раньше, чем в некурящих. Отношение родителей к курению оказывает наибольшее влияние на средний возраст начала курения у девочек и мало влияет на мальчиков.

Самый ранний возраст потребления табака колеблется от 8 до 10 лет.

В возрастной период от 15 до 19 лет курят всего 7 процентов девушек и 40 процентов юношей.

Более того около 40 процентов женщин продолжают курить в период беременности, причем в 5 случаях из 10 причиной внутриутробной смерти плода является курение.

92 процента курящих родителей курят в присутствии своих детей.

 По данным Минздрава России около 17 процентов смертей в нашей стране связанны с табакокурением.

**Ведущий**: Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт? Я приглашаю к разговору знаменитого спортсмена.

*Выступление спортсмена:*

Здоровья Вам! Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье - взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам, в особенности на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: на Памире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание лишь один из 7 участников научной экспедиции Академии мед наук. Этот человек был курящим.

Прославленный вратарь сборной РФ по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: «Если курить – это означает полжизни спортивной отнять у себя. Как стать огромным мастером в спорте? В первую очередь необходимо обожать вид спорта, который избрал. 2-ое – необходимо совсем много трудиться. Третье – самое основное в жизни спортсмена – это отрешиться от курения».

**Вопрос ведущего:** Отражается ли курение на наружном виде человека?

Да, отражается. Правда проявляется это только со временем. Во-первых, резкая разница температур выдыхаемого дыма и окружающего воздуха ведет к появлению микротрещин эмали зубов. Потом в их откладываются табачные смолы, придающие зубам более черный желтый оттенок. Во-вторых, составляющие табачного дыма содействуют более раннему старению коллагена, образующего «основу» кожи. Разрушение этого «каркаса» ведет к появлению морщин и обвисанию кожи. В-третьих, табачный дым задерживает усвоение витамина С и частично восстановительные процессы в организме.

**Ведущий:** Какие достоинства имеет человек, который бросил курить? Об этом нам скажет психолог.

*Выступление психолога:*

Почти все из тех, кто курит, пробовал отрешиться от данной вредной привычки. Но не всем удается раз и навсегда кинуть её. С чем это связано?

Дело в том, что действие никотина более пагубное, чем действие алкоголя. Он вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, легкость, душевный подъем. При продолжительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек сначала испытывает достаточно тягостное состояние. Однако стоит потерпеть только несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшения состояния здоровья. Еще легче кинуть курить юным людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Однако уж если возникла тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от данной вредной привычки. Подумайте, какие достоинства вы сможете приобрести, если не будете курить:

\* Вам не придется мучиться, что негде приобрести сигареты.

\* Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в публичных местах, где не разрешается курить.

\* Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.

\* Вы будете смотреться лучше.

\* Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

\* Подумайте о сотне остальных способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не отлично испить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом либо просто выехать на природу.

\* Кстати, этому могут посодействовать средства, которые высвободятся у вас поэтому, что не придется брать сигареты.

**Вопрос ведущего**: Является ли табак наркотиком?

Наркотик, правда, достаточно слабый, - это не табак в целом, а его составная часть – никотин. Конкретно развитием зависимости от никотина разъясняется сложность отказа от курения у курильщиков со стажем.

**Ведущий:**

Вот и подошла к концу наша телепередача. Каким бы ни было ваше отношение к курению, курите ли вы каждый день или от случая к случаю, либо не курите совсем – в любом случае ваше будущее зависит от вашего выбора. И может на верный выбор подтолкнет вас наше представление.

**Ведущий:** Заключение:

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам! Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.