ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНИЯ

«КОЛЛЕДЖ ТОРГОВЛИ, ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И СЕРВИСА»



**Конференция: «Пагубные пристрастия человечества» (курение).**

**Цель: Выработать у молодежи отрицательное отношение к вредным привычкам (курение), привить навыки здорового образа жизни.**

Преподаватель химии Волосатова И.В.

**Содержание.**

1. Вступление.

2. Исторические факты.

3. Мода на яд, или бомба замедленного действия.

4. Неизвестное об известном: вред курения, последствия курения

(влияние курения на организм человека).

5. Зачем, Вы, девушки… (влияние курения на организм женщины).

6. Курение и подросток.

7. Почему подростки курят.

8. Статистика.

9. Законодательство.

10. Аргументы ЗА и ПРОТИВ курения.

11. Высказывания Великих людей о вреде курения.

12. Факты и только факты.

**Вступление.**

**Ведущий:** Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: подростки, молодежь, а так же здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постоянно разрушая его.

**Ведущий: Курение** - психологическое расстройство, основными признаками которого являются курительная запрограммированность (привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях). Еще недавно, курящая на улице женщина или курящий подросток, вызывали повышенное внимание со стороны окружающих, так как это было редкостью и не могло оставаться незамеченным. Сегодня толпы мальчиков и девочек (будущее страны) без всякого опасения вдыхают клубы дыма на автобусных остановках, при входе в учебные заведения, на улице. И это уже не вызывает негативной реакции. Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Поговорим о вреде курения. Как же возникло пристрастие к табаку. Несколько фактов из истории возникновения табакокурения.

**Исторические факты.**

Рассмотрим историю возникновения курения. Табак – многолетнее травянистое растение из семейства «пасленовых». Ближайшие родственники табака - картофель, баклажаны, перец- полезные растения, ядовитые растения – белена, дурман, белладонна. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, **Христофор Колумб** и его спутники увидели людей, которые вдыхали дым, образующийся при сжигании листьев растений. Из дневника Колумба мы можем прочитать: "Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3- 4 затяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от "трубки мира" хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы, спутники Колумба, не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость и стали его культивировать.

В начале XVII века табак начал возделываться в **Голландии, Португалии, Франции** чуть позже в **Англии**, потом в **Германии, Швеции**. В **России** табак получил широкое распространение благодаря **Петру Первому**, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В **1697 году** **царь Петр** предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в **России** английской компании за **20 тыс. фунтов стерлингов**. Причем сумма должна была быть уплачена вперед.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. В ряде стран, например, в **Турции**, курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. **Персидский шах Аббас** приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. В **Италии** табак был объявлен «забавой дьявола», **Римский папа Урбан VII** отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живымизамуровал в стену.

В **России** в царствование царя **Михаила Федоровича**, уличенных в курении в первый раз наказывали 60–ю ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей, ссылали в Сибирь. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. Вначале табак курили в виде свернутых из его листьев трубочек (сигар), а также в специально изготовлявшихся для курения трубках - глиняных, фарфоровых, деревянных. Курение стало особенно популярным в середине ХХ века с появлением сигарет. Идея выпускать сигареты возникла у лондонского торговца сигарами и табаком **Филиппа Морриса** в начале 50-х годов прошлого века. В 21 веке к вредной привычке приобщились не только мужчины, но и женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность.

**Ведущий:** Дымок от сигареты…. Эффектно. Его можно выпустить тонкой струйкой или колечками. А сколько ядовитых веществ содержит этот дымок.

#### [Мода на яд, или бомба замедленного действия](http://realisti.ru/main/?id=174)

. При курении происходит сухая термическая обработка содержимого листьев табака. Из табачного дыма выделено более **4000** **различных веществ.** Среди них производные почти всех классов органических соединений: предельные, непредельные, ароматические углеводороды, способные провоцировать развитие раковых опухолей, метиловый спирт, эфиры, формальдегиды, кетоны, фенолы, органические кислоты, алкалоиды, среди которых никотин и его производные. В состав табачного дыма входят неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, ртути, марганца, никеля, оксидов углерода, азота, синильная кислота. Из них более **80** **веществ** оказывают вредное воздействие на человека. Сильнейшими ядами являются никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, угарный газ, синильная кислота и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, играющего немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей лёгких и даже органов, расположенных далеко от дыхательных путей, - мочевого пузыря, желудка, почек и др. Пачка сигарет в день - это около **500 рентген** облучения за год. Прежде всего, вредность табака определяется никотином, содержание которого в табачных изделиях колеблется от **0,7 до 2,5%.**

**Никотин**

Никотин получил свое название от имени французского посла в Португалии **Жана Нико**, который в **1559 году** преподнес сухие листья табака **французской королеве Екатерине Медичи**, указывая на якобы целебные свойства этого растения. Аромат табачных листьев облегчал головную боль и считался лекарственным средством, чуть ли не от всех болезней. Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, и было введено в круг придворного этикета. Табачный порошок нужно было в чем-то хранить. Была изобретена табакерка, которая стала необходимой принадлежностью каждого любителя «табачной пыли». Табакерки были настоящим произведением искусства.

Никотин является алкалоидом – физиологически активным веществом. Его содержание в листьях табака достигает **8%**. Он представляет собой бесцветную, но быстро темнеющую на воздухе маслянистую жидкость с характерным запахом табака.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли, лошадь убивает 1капли никотина. Для человека смертельная доза никотина составляет от **50 до 100 мг**, или **2-3 капли.** Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания **20-25 сигарет** (в одной сигарете содержится примерно **6-8 мг** никотина, из которых **3-4 мг** попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно **20000 сигарет**, или **160 кг табака**, поглощая в среднем **800 г никотина**.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса 'Кто больше выкурит' двое 'победителей', выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько дней умерла.

Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие.

**Никотин – хороший легкодоступный наркотик.**  
**Ведущий:** Вся коварность курения заключается в том, что к никотиновому яду происходит быстрое привыкание. Возникает никотиновая зависимость – никотинизм.

**Ведущий:** Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100лет. Курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность заболевания раком легких растет с каждой затяжкой.

**Неизвестное об известном:**

**вред курения, последствия курения (влияние курения на организм**

**человека).**

Нет ни одного органа в теле человека, который бы не страдал от действия табака. Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным (смертельным) исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. Hа примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца примерно в 25% всех случаев.   
  
Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной.

**Органы дыхания первыми принимают на себя табачный штурм**. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза. И Вас это не волнует?! Под влиянием табачных смол погибают реснички клеток, выстилающие стенки носовой полости, трахеи бронхов, в легких накапливается слизь, появляется кашель, выделяется мокрота грязно-серого цвета. Легочные пузырьки теряют эластичность, ухудшается насыщение крови кислородом. 80% курящих страдают легочными заболеваниями такими как: рак легких, эмфизема, туберкулез легких, хронический бронхит, пневмония. Это не полный перечень заболеваний. Из каждых 100 человек, заболевших туберкулезом легких- 95- заядлые курильщики. У курильщика рак легких встречается в 30 раз чаще, рак гортани – в 5 раз чаще, чем у некурящих Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса. [Сравните легкие курящего и некурящего человека](Javascript:Links();). У некурящих легочная ткань светлая, эластичная. Что же происходит с легкими при курении?

**Проделаем опыт с «курящей куклой».** Для изготовления пособия «курящая кукла» необходимо иметь: детскую куклу, резиновую грушу, кусок ваты, одноразовую систему для переливания растворов, сигарету, спички. После окончания опыта, вату извлечь, обратить внимание обучающихся на то, что вата имеет темный цвет и неприятный запах. То же происходит в легких курильщика.

**Курение наносит сильнейший удар по сердцу и сосудам**.

Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Сердце – это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь ко всем органам и тканям. После каждой выкуренной сигареты происходит спазм кровеносных сосудов, который длится 25-30 минут, увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. У человека, курящего систематически, сосуды находятся в постоянном суженом состоянии. Это значит, что сердце у него все время работает с повышенной нагрузкой, быстрее изнашивается. Все это приводит к инфарктам.

**Давайте решим не сложную арифметическую задачу.**

Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика в сутки? Ответ:

1мин. – 5ударов. 1час – 300ударов. 1сутки на 7200 ударов больше.

1мин. – 10 ударов. 1час – 600ударов. 1сутки на 14400ударов больше. Сердце изнашивается быстрее.

Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

**Особенно страдает от курения нервная система и головной мозг.** Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, ухудшается снабжение мозга кислородом т.к. гемоглобин крови соединяется с угарным газом - одним из компонентов табачного дыма. Все это приводит к мозговым расстройствам. Врачи установили, что курящие люди более нервны, рассеяны, обладают плохой памятью, не собраны, ленивы.

Курильщик в прямом смысле отравляет жизнь не только себе, но и окружающим.

|  |
| --- |
| **Не курите при некурящих, особенно при детях!** Вторичный дым, или, как еще говорят, **пассивное курение** или **вынужденное курение**, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Установлено, что вторичный дым загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей! |

**Ведущие:** Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: «Почему вы курите?» 60% девушек ответили: «Это красиво и модно», 40% девушек курят потому, что хотят нравиться мальчикам.

**Ведущий:** А как мальчики относятся к этому? Было опрошено 256 юношей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | положительно | отрицательно | безразлично |
| Как ты относишься к тому, что девушки курят? | 41% | 41,6% | 17,4% |
| Как ты относишься к тому, что твоя девушка курит? | 1% | 84% | 15% |
| Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила? |  | 98% | 2% |

**Зачем, Вы, девушки… Влияние курения на организм женщины.**

Женщины – продолжательницы рода человечества.

|  |  |
| --- | --- |
| http://nosmoke.chat.ru/pusto.gif | Особенно вреден никотин беременным и кормящим женщинам, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг не родившегося ребенка и разрушает их. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности, плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного рождения мертвого ребенка. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией.  К концу XX века новые данные о влиянии курения на беременность потрясли медицинский мир. Выяснилось, что никотин плохо действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная высокая активность. Даже уровень умственного развития у них ниже среднего, при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.  Чаще всего развивается и так называемый синдром **«непоседы Фила» -** эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма, психической болезни, при которой человек не может контрактовать с окружающей действительностью и ориентируется на мир собственных переживаний.  На этом пугающие открытия не закончились. В 2003 году британские ученые выявили зависимость курения на раннем этапе беременности и рождением ребенка с расщелиной лица. По словам автора проведенного исследования **Питера Мосси** (профессора стоматологического факультета университета в Данди), формирование неба происходит на 6-8 неделе беременности, и курение будущей мамы в этот период может проявиться в виде «волчьей пасти» или «заячьей губы» у ребенка.  Дополнительные исследования подтвердили догадку. 42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными. Что касается некурящих матерей, то у них такие «неправильные» дети практически не рождались. |

**Ведущий**: О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

**Курение и подросток**

Живущие в накуренных помещениях дети чаще страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии. У детей, растущих в семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. Недостаток кислорода тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак, содержащийся в табачном дыме, раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто восполняется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензпирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Курящие | Некурящие |
| Нервные | 14 | 1 |
| С пониженным слухом | 13 | 1 |
| С плохой памятью | 12 | 1 |
| Плохое физическое состояние | 12 | 2 |
| Плохое умственное состояние | 18 | 1 |
| Плохие отметки | 18 | 3 |
| Медленно соображает | 19 | 3 |

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос. Заметно возросло количество аллергических заболеваний у курящих подростков. Учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость подростка. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение подростков замедляет их физическое и психическое развитие. Курение и подросток несовместимы. Годы учебы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в подростковом возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

**Ведущий: И все же почему подростки курят?**

Курение – прежде всего мода, которая возникает и развивается на почве подражания героям боевиков, киноактерам, т.е. по мнению подростков – сильным людям. Сигарета – средство приобщения к миру взрослых. Курение, по мнению учащихся, символ независимости. Понаблюдайте как курят такие ребята. Они не просто курят, они курят «шикарно», держат сигарету особым способом, важно.

Курить в подростковом возрасте, как правило, начинают те учащиеся, которые ничем не проявили себя ни в учебе, ни в труде, ни в общественной работе они не заметны. Если нет общих дел, и в голове не так уж много интересных мыслей, которыми можно обменяться с другими, то стоять рядом ничего не делая, бессмысленно, а стоять, молча, и курить – можно. Это создает видимость общего дела, позволяет принять сосредоточенный, независимый вид. Мы провели анкетирование обучающися 1курса колледжа. Было опрошено 85человек.

**В приобщении к табаку каждый курильщик проходит 3 стадии:**

-первое знакомство с сигаретой оставляет неприятные ощущения и может закончиться отравлением (бледность, головокружение, тошнота, рвота).

-но табак – наркотик и постепенно отвращение к табаку пропадает. Курильщик может испытывать удовольствие от запаха дыма, от действия его на организм.

-курильщик начинает сознавать, что кроме удовольствия табак приносит много неприятностей. Ухудшается здоровье, появляется кашель, боли в груди, затрудняется дыхание. Таким подросткам трудно заниматься спортом. Каждый юноша стремится воспитать в себе человека сильного, ловкого, смелого, духовно богатого. Но едва ли это достижимо для тех, кто с юных лет подрывает свое здоровье курением. **Вывод один. Лучше не начинать! А уж если начал – скорее бросить.**

**Ведущий**: На основе статистических данных стран можно сделать вывод: 60% мужчин и 20 % женщин – жителей Земли систематически курят. Иначе говоря, 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.

**Статистика** - В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин. В Англии 30% мужчин, 28% женщин. Американцы - соответственно 28% и 24%.

- Меньше всего курят узбечки и китаянки.

- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год. Свыше 2 000 000 затяжек делает 45-летний курильщик, который начал курить в возрасте 15 лет.

- Население Земли ежегодно выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет (12х1012). Общая масса окурков бросаемых где попало, достигает 2,52 млн. т. В атмосферу попадает ежегодно 720 т синильной кислоты, 600 тыс. т дёгтя и более 550 тыс. т угарного газа и других составных частей табачного дыма.

- Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 мин.

- В России курит не большая часть населения, как думают многие, а только половина мужчин и десятая часть женщин.

- У некурящих подростков после преодоления 100-метровки пульс достигает 120-130 ударов в минуту ( норма-70-80 ударов); у курящих – 180 ударов и более. Никотин подстегивает сердце, заставляет его учащенно работать. Сердце курильщика сокращается в сутки лишние 20-25 тыс. ударов.

- У баскетболистов после одной выкуренной сигареты точность попадания в кольцо ухудшается на 12%, после двух сигарет- 14%.

- Стрелок, выбивающий 96 очков из 100 возможных, после выкуривания нескольких сигарет перед стрельбой выбил лишь 40 очков.

- Опросив 3,5тысячи студентов, ученые выявили, что среди хорошо успевающих было только 17%курящих, среди слабо успевающих – 42%курящих, а среди неуспевающих – 59%.

- В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40). По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

  - При длительном употреблении, никотин вызывает физическую зависимость - одну из самых сильных среди известных наркотиков. Однако "тяжелым" наркотиком никотин не считается, т.к. его психоактивное действие сравнительно слабое (он не вызывает "изменения сознания")

**Ведущий:** В Россию ввозится алкогольная, табачная, наркотическая продукция, которая разрушает нравственное, психическое и физическое здоровье людей, оказывающая геннотоксическое действие на потомство, проявляющееся в виде дефектов.

**Ведущий:** Курение – главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Эта причина устранима.

**Законодательство.**

В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире.

Курение ежегодно уносит миллионы жизней жителей Земли, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

10 июля 2010 года Президент Российской Федерации В.Ы.Путин подписал закон «Об ограничении курения табака». Основные положения закона:

-Закон вводит ограничения на содержание в табачном дыме смол не выше 14 мг и никотина не выше 1,2 мг для сигарет с фильтром.

-Закон требует, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигарет.

-Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

- Запрещена розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.

-Запрещается реклама табака и табачных изделий СМИ (средствами массовой информации).

- Закон обязывает регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения через СМИ.

**Ведущий:** «Курить или не курить?» Этот важный вопрос решать который приходится каждому из нас в какой то момент жизни. Вот несколько аргументов за и против курения.

**Аргументы за и против курения.**

**ЗА**: Я умеренный курильщик и у меня нет проблем со здоровьем.

**Против**: Пока нет. Курение – медленное самоубийство. Через некоторое время ты будешь просыпаться с головной болью горечью во рту, по ночам ты будешь просыпаться от кашля. И это только начало…

**ЗА**: Я курю «легкие» сигареты и не делаю глубоких затяжек и считаю, что это безопасно.

**Против:** Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

**ЗА:** Курение успокаивает и является для меня наслаждением.

**Против**: Никотин, входящий в состав табака, является сильно действующим ядом, сначала раздражает нервную систему, а потом тормозит ее. Цена временного наслаждения и бодрости слишком велика.

**ЗА**: Курение является для меня средством общения с друзьями, которые все курят.

**Против**: Это ритуальные действия и самообман, как будто курение помогает лучше общаться.

**За:** Я курю, чтобы подавить чувство голода, когда нет возможности перекусить.

**Против**: Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, при этом попусту расходуются резервы твоего организма.

**ЗА:** Я курю, чтобы не прибавлять в весе, всегда оставаться стройным.

**Против**: Это широко распространенное заблуждение. Многие полные люди курят, это не помогает им избавиться от лишнего веса.

ЗА: В холодное время года курение помогает согреться.

**Против**: во время курения происходит спазм кровеносных сосудов, повышается артериальное давление, сердце работает в учащенном режиме – быстрее изнашивается. Создается мнимое ощущение согревания.

**Ведущий:** Русская народная пословица гласит: **«Кто курит табак, тот сам себе враг».**

**Высказывания великих людей о вреде курения.**

- Не огорчайте сердце табачищем! И.П.Павлов

- От курения тупеешь, что несовместимо с творческой работой. И.Геете.

- Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других! Н.А. Семашко.

-Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые наци. О. Бальзак.

-Человек переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни.

Л.Толстой.

**Ведущий:** Если Вы не курите, то, наверняка, среди близких Вам людей, есть курящие. Вам ведь дорого их здоровье? Вам дорога их жизнь? Помогите им! Приведите факты, которые заставят курильщика отказаться от этой вредной привычки.

**Факты и еще раз факты.**

* 1. Основная причина большой распространенности курения - это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности. Каждые **10 секунд** еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.
* В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до **10 миллионов** через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.
* При сохранении нынешних тенденций, около **500 миллионов** из ныне живущих людей - приблизительно **9%** населения мира - будут в конце концов убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил **62 миллиона** человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. Табак вызывает **6% всех смертей** в мире, к 2020 году табак будет вызывать **12% смертей в мире**.
* Каждая сигарета **сокращает жизнь** человека в среднем на **12 минут**.
* Каждые **6 секунд** от курения умирает еще один человек.
* -В России курильщиков в среднем вдвое больше, чем в остальном мире – **63% мужчин, 25% женщин** — и ежедневный урожай табачной смерти составляет **700 человек**.
* - По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место – постоянно дымит **33% несовершеннолетних.**
* При длительном употреблении, **никотин** вызывает **зависимость** - одну из самых сильных среди известных **наркотиков**. Однако "тяжелым" наркотиком никотин не считается, он не вызывает изменения сознания.
* **Бросить курить может каждый человек.** Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.

**Ведущие: Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что Вас не коснутся отрицательные последствия курения. Вы не исключение и живете, как и все живые организмы, по законам природы. Если Вы курите, вы в любом случае умрете раньше!!!**

**Ведущий:** **Сломай сигарету пока сигарета не сломала тебя!.**

**Дополнение к законодательству.**

**Законодательное регулирование потребления табака**

**Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ**

*Регулирует вопросы охраны здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака*

**Кодекс РФ об административных правонарушениях (КоАП)**

*Устанавливает ответственность за правонарушения, в том числе за нарушение антитабачного законодательства*

**Курить запрещено**

**• в образовательных учреждениях,**

**• в учреждениях культуры и спорта,**

**• в больницах, санаториях,**

**• в общественном транспорте,**

**• на рабочих местах,**

**• на вокзалах, аэропортах, станциях метро и у входа в эти объекты,**

**• в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов ( подъездах, чердаках, подвалах и т.д.),**

**• на детских площадках и пляжах,**

**• на автозаправочных станциях и т.д.**

**Ответственность**

**• *За вовлечение несовершеннолетних в процесс потребления табака: табак***

***• родителями – штраф от 2 до 3 тыс. руб.,***

***• иными лицами – штраф от 1 до 2 тыс. руб. (ст. 6.23 КоАП)***

**• *За курение на запрещенных территориях:***

***• на детских площадках – штраф от 2 до 3 тыс. руб.***

***• на иных территориях – штраф от 500 руб. до 1,5 тыс. руб. (ст. 6.24 КоАП)***

***• За продажу несовершеннолетнему табачных изделий и табачной продукции:***

***• для граждан – штраф от 3 до 5 тыс.руб.,***

***• для должностных лиц – штраф от 30 до 50 тыс. руб.***

***• для юридических лиц – штраф от 100 до 150 тыс. руб. (ст. 14.53 КоАП)***