МОУ Городская основная общеобразовательная школа г. Калязин

Пресс - конференция

(ролевая игра)

в 8 классе

«Табак: курить или не курить?»

выполнила

учитель

высшей категории

Бардина

Лариса Николаевна

2014 год

**Пресс-конференция: Табак: курить или не курить?**

“*Табак приносит вред телу,*

*разрушает разум, отупляет*

*целые нации”*

*Оноре де Бальзак*

**Цель:** Выработать у подростков негативное отношение к курению.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Познакомить учащихся с ходом пресс-конференции, дать возможность ребенку почувствовать себя участником такого мероприятия
2. Обобщить медицинские данные о вреде курения и доказать пагубное влияние табака на здоровье человека.

*Развивающие:*

1. Развивать творческие способности, умения выступать  и защищать свою точку зрения, коммуникативные навыки при работе в группах;
2. Выработать умение правильно делать обоснованные выводы;

*Воспитательные:*

1. Способствовать снижению распространенности табачной зависимости среди подростков;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни;
3. Создать условия для реальной самооценки учащихся, реализации его как личности.

**К концу пресс-конференции школьники должны:**

* знать данные об ущербе от вредных привычек, наносимых как отдельному человеку, так и обществу в целом (экономические, социальные стороны);
* быть убежденными, что жизнь без вредных привычек – более предпочтительна;
* обладать информацией о том, как можно отказаться от вредных привычек, какая система помощи существует;
* уметь предложить возможные разумные альтернативы проведения свободного времени.

**Оборудование:** таблицы по анатомии «Дыхательная система», «Кровеносная система», «Влияние никотина на организм», рисунки и плакаты о вреде курения, пословицы (приложение 1), высказывания знаменитых людей о вреде курения для здоровья человека (приложение 2), презентации «Курение и подросток», «Функциональная сердечно – сосудистая проба», дополнительный материал о борьбе с курением (приложение 3), анкета «Курение и подросток» (приложение 4), памятка «Мои аргументы против курения» (приложение 5), таблички («Историк!, «учёный» и др.), бейджики («корреспондент газеты»).

**Участники пресс – конференции:**

Председатель (учитель), корреспонденты газет «ЗОЖ», «Ай, болит», журналов «Почемучки», «Здоровье», школьный корреспондент, врачи (нарколог, пульмонолог, кардиолог, лечебной физкультуры), историки, ученый, статистический работник, члены кружка «Юный медик», присутствующие в зале обучающиеся 8 класса.

**Урок проводится в форме ролевой игры** по теме «Влияние табака на организм человека». Урок проходит в театрализованном виде, где каждый ученик играет свою роль (можно использовать элементы данной формы уроках ОБЖ по теме «Вред наркогенных веществ на организм человека», а также как внеклассное мероприятие «Влияние табака на организм человек»). Роли распределяются заранее.

Ведется подготовительная работа по сбору необходимой информации (учитель консультирует каждого участника игры).

Члены кружка «Юный медик» проводят исследовательскую деятельность и анкетирование среди обучающихся 7 – 9 классов, результаты которой будут представлены на пресс – конференции.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Председатель конференции: Добрый день, уважаемые гости! Все мы знаем, что самая большая ценность каждого человека - его здоровье. Но, сегодня человечество сталкивается с огромной проблемой, распространение табакокурения по всему земному шару. И, больше всего подвержены этой привычке молодые люди. К сожалению, наша страна занимает первое место по курению среди подростков. По словам специалистов, потребление табака является в России ведущим фактором риска для жизни и здоровья населения.

Курить или не курить? На этот вопрос многие школьники не могут найти правильный ответ. Наша цель сегодня помочь подросткам разобраться в этом.

В работе нашей пресс – конференции принимают участие: ученые, врачи, корреспонденты газет и журналов, учителя школы, учащиеся.

Уважаемые гости и участники конференции, разрешите мне открыть наше мероприятие.

Прошу присутствующих здесь корреспондентов и журналистов задавать вопросы.

Корреспондент журнала «Почемучки?: Разрешите мне задать такой вопрос: «Как табак попал в Европу и Россию? Почему он так быстро распространился?

Историк 1: Насколько нам известно, история приобщения европейцев к курению началась в конце 15 века. Табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение “петум” – так они его называли. После второго похода Колумба, семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города и Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь

Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака.  
Римские папы даже предлагали 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. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году. Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких…» Это была первая книга о вреде курения.

Историк 2: 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 третья гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.  
Во Франции табак первое время называли «травой Нико» Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год.  
Председатель конференции: Когда же была разрешена торговля табаком?   
Историк 2: В 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

Врач - нарколог: Разрешите уточнить. Да, Петр I стал внедрять табакокурение. По его мнению - это способствовало принципам западной цивилизации.  Там, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Но, когда Петр I простудился, заболел, то умер вследствие слабости прокуренных легких до срока.

Корреспондент журнала «Здоровье»: Скажите, пожалуйста, что входит в состав табака?

Ученый: В табачном дыме около 30 вредных веществ: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживают вещества).

Корреспондент газеты «ЗОЖ»: В настоящее время курение стало эпидемией, так как курят не только мужчины, но и женщины. Они считают, что сигарета придает элегантность. Наоборот, они выглядят вульгарными. От курения вянет кожа, портится цвет лица, голос становится хриплым и грубым, вечно кашляешь, и выделяется мокрота, которую часто сплевываешь...  
 Какое еще влияние на организм человека оказывает курение?

Врач-нарколог: Никотин один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.  
Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака от 1/2 капли. 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.

Статистический работник: Разрешите мне дополнить. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 13 секунд (звук метронома). За год – это 2,5 млн. человек.

Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

Председатель конференции: Курильщики гибнут, но не сразу. Почему?

Ученый: Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один приём. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку и пристрастие к курению.

Статистический работник: Данные проведенных исследований показали, что если человек курит в день:  
От 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4,5 года по сравнению с некурящими;  
От 10 до 19 сигарет на 5,5 года

От 20 до 39 сигарет на 6,2 года  
Нет такого органа, который бы не поражался табаком.

Корреспондент газеты «Ай, болит!»: В письмах наших читателей все чаще звучит вопрос: «Почему именно легкие больше всего страдают от курения?»

Врач-пульмонолог: Органы дыхания первыми подвергаются табачной атаке. Разрушается слизистая оболочка носовой полости, трахеи, бронхов. Легкие – это пористый орган. Легочные пузырьки, образующие легкие, под влиянием табака теряют свою эластичность и не могут участвовать в газообмене. Организм страдает от недостатка кислорода, появляется кашель, усиливается слюноотделение. Восемьдесят процентов курящих страдают заболеваниями органов дыхания в той или иной степени. У многих развиваются раковые опухоли на губе, в горле, в легких. В течение года у курильщика в легких накапливается около 1 кг табачного дегтя и бензопирина, а это приводит к страшному заболеванию - к раку легких. Рак легких у курильщиков встречается в 20 раз чаще, чем не у курящих. Хорошо известен бронхит курильщиков, сопровождающийся мучительным кашлем.

Ученый: Разрешите мне дополнить. В нашей лаборатории проводился опыт с мышами. Поместили мышей в банки и периодически заполняли их дымом. У 90% мышей развился рак.

Корреспондент «ЗОЖ»: Не секрет, что одной из причин широкого распространения сердечно - сосудистых заболеваний является массовое курение. Доказано, что 56% всех заболеваний, являющихся причиной смерти курильщиков, приходится на долю сердечно – сосудистой заболеваний. Почему так происходит? В чем состоит механизм воздействмя курения на сердечно – сосудистую систему?

Врач – кардиолог: Никотин вначале замедляет сердечную деятельность, затем происходит ускорение пульса, затем вновь сменяется замедлением. При этом повышается угроза развития инфаркта миокарда. После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов примерно в течение 30 минут. Это приводит к увеличению нагрузки на сердце. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» – боли в конечностях даже при непродолжительной нагрузке. Заболевание может прогрессировать и приводить к возникновению гангрены и необходимости ампутации.

Врач – нарколог:Составляющие табака наносят огромный вред органам пищеварительной системы.

**Желудок:** После курения происходит спонтанное выделение пищеварительных соков даже в отсутствии пищи. Они разъедают стенки желудка, что приводит к язве – очень распространенному заболеванию среди курильщиков, и, как следствие, к появлению неприятного запаха изо рта. Курящие люди в 10 раз чаще болеют язвой желудка. Кроме того, курение увеличивает риск злокачественных новообразовании языка, гортани, пищевода.

**Печень:** Выделение печенью желчи под воздействием никотина уменьшается.  
Поражённые печёночные клетки могут вызвать спазм желчевыводящих путей. Никотин ухудшает снабжение печени и мышц углеводами, что приводит к нарушению функции печени. При этом возможно резкое повышение уровня сахара в крови. Поэтому у больных сахарным диабетом может случиться кома.

**Нервная система:** Никотин относится к нервным ядам. Установлено, что в малых дозах никотин возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращении, тошноте и рвоте. В больших дозах никотин тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной и вегетативной нервной системы. Расстройство нервной системы проявляется в понижении трудоспособности, дрожании рук, ослаблении памяти, неумении сосредоточиться.

Председатель:К сожалению, поражающему действию табачного дыма подвержены и некурящие люди, ­прежде всего в помещениях дома, на работе, на остановках автобусов и т.д. Пассивное курение значительно вреднее, чем считалось раньше. При пассивном курении ухудшается самочувствие, настроение, снижается работоспособность, повышается заболеваемость. К тому же установлено, что жены курильщиков живут в среднем на 3-4 года меньше, чем жены некурящих.

Корреспондент газеты «Ай,болит»: Уточните для наших читателей, в чем заключается вред окружающей среде от курильщиков.

Эколог: Вред огромен. Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет».  
Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.   
Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.  
Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, дает право считать, что не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии – вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

Статистический работник: Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Председатель: Т.е. при массовом распространении курения становится социально-опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу.  
Некурящие люди, буквально, в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курильщиков.

Корреспондент школьной газеты: Объясните, что такое пассивное курение?

Врач – нарколог: Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма, человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих людей. Пассивные курильщики подвергаются тем же опасностям, что и курящие, но в гораздо меньшей степени.

Корреспондент школьной газеты: Влияет ли дым от сигарет на состояние атмосферы? Например, на увеличение озоновой дыры?

Эколог: Специальных исследований по данному вопросу не проводилось. Но можно предположить, что влияние загрязнения окружающей среды табачным дымом не велико. Что же касается озоновой дыры, то здесь основную роль играют окислы азота и фреоны.

Учащийся: Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт?

Врач лечебной физкультуры: Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны между собой. Людям физического труда и спортсменам. Особенно на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание только один из семи участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.  
Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: «Если курить – это значит отнять у себя полжизни спортивной. Как стать большим мастером в спорте? В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал. Второе – нужно очень много трудиться. Третье – самое главное в жизни спортсмена – это

Корреспондент журнала «Здоровье»: Почему курение получило распространение среди молодежи?

Учащийся 1 кружка «Юный медик»: Нами было проведено анкетирование среди учащихся 7-8 классов. В анкетирование приняло98 человек. Результат представлены в презентации «Курение и подросток». Согласно, ответам школьников, есть несколько причин, которые привлекают их к курению табака. Во – первых, это стремление к взрослости. Курение, по мнению подростков - символ независимости. Они не просто курят, а курят "шикарно". Во – вторых, курить в школьном возрасте начинают те ученики, которые ничем себя не проявили себя ни в учебе, ни в труде. В голове нетинтересных мыслей, и ты не занят интересным делом, а выделиться чем-нибудь хочется. Вот и начинают курить. В - третьих, если ученик попал в компанию, где все курят, он тоже начинает курить, чтобы не быть белой вороной. Хотя мне совсем не понятно, почему курить, как все, - это проявить характер, а не курить - значит быть "слабаком". По-моему, все как раз наоборот.

Учащийся 2 кружка «Юный медик»: Мы провели небольшое исследование среди обучающихся 8-9 классов. В исследовании участвовало 20 человек, среди них были и курящие подростки (презентация «Сердечно – сосудистая проба»).

Цель исследования: Сравнить частоту сердечных сокращений и изменение артериального давления у подростков в состоянии покоя и после нагрузки.

Исследование показало, что артериальное давление изменилось у всех исследуемых после физической нагрузки (обучающиеся выполнили 20 приседаний). У всех повысилось верхнее давление, нижнее изменилось незначительно, кроме тех, кто курит (3 чел.) У этой категории подростков нижнее давление увеличилось значительно и в течение длительного времени (7-10мин) не приходило в норму.

Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки наблюдалось у всех, кто участвовал в исследовании. Но у тех, кто не курит, пульс вернулся к норме быстрее. Проведенное исследование доказывает, что у курящих школьников от употребления сигарет страдает работа сердца и вся кровеносная система.

Корреспондент школьной газеты: Правда ли, что если бросить курить, то резко поправляешься? С чем это связано?

Врач – нарколог: Действительно, после прекращения курения человек может прибавить в весе. Величина прибавки бывает разной, но обычно в пределах 2-5 кг. Почему это происходит? Организм восстанавливает норму, которая была нарушена вследствие систематического воздействия ядов табачного дыма и вызванного никотином снижения аппетита.

Председатель: заслушав всех выступающих, понятно, что токсическое действие вредных веществ табачного дыма на организм колоссально. Наряду с отмеченными неблагоприятными последствиями, курение приводит к резкому повышению заболеваемости. Продолжительность жизни в результате снижается на 10-12 лет.  
Ребята, я думаю, что в ходе нашей пресс – конференции вы убедились, насколько остро стоит перед людьми проблема табакокурения, что от сигарет нет никакой пользы, кроме вреда.  
Как вы думаете, ведется ли борьба с курением, и какая в нашей стране? (*вопрос в зал*)

Возможные варианты ответов:

*1) Нельзя курить в общественных местах.  
2) Нельзя рекламировать табачные изделия.  
3) Нельзя продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет.*

Корреспондент газеты «Почемучки»: И все же хотелось услышать ответ на вопрос: «Является ли табак наркотиком?»

Врач – нарколог: Да, является. Наркотик, правда, довольно слабый, - это не табак в целом, а его составная часть – никотин. Именно развитием зависимости от никотина объясняется сложность отказа от курения у курильщиков со стажем.

Корреспондент журнала «Почемучки»: Многие из тех, кто курит, пробовал отказаться от этой вредной привычки. Однако не всем удается раз и навсегда бросить. С чем это связано?

Психолог: Дело в том, что действие никотина более пагубное, чем действие алкоголя. Он вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, легкость, душевный подъем. При длительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек в начале испытывает довольно тягостное состояние. Но стоит потерпеть лишь несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшения состояния здоровья. Гораздо легче бросить курить молодым людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Но уж если появилась тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от этой вредной привычки.

Корреспондент «ЗОЖ»: Какие имеет преимущества человек, который бросил курить?

Председатель: Я, думаю, ответ на этот вопрос вы получите из зала?

Возможные варианты ответов:

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

\* Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных 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 выглядеть лучше.

\* Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

\* Подумайте о сотне других способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.

\* Кстати, этому могут помочь деньги, которые высвободятся у вас потому, что не придется покупать сигареты.

Председатель: Давайте подведем итог нашей пресс-конференции. Кому предоставить слово?

Корреспондент газеты «ЗОЖ»: Во время пресс-конференции, я отметил «положительные» и отрицательные стороны курения. Давайте сравним:

Положительные – с помощью сигарет можно выглядеть более взрослыми,

\* более «крутыми»;

\* легче заводить знакомства;

\* похудеть и т.д.

Отрицательные – учащается пульс;

\* повышается кровяное давление;

\* возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;

\* может возникнуть раздражение глаз;

\* загрязняется воздух;

\* в кровь и легкие попадают ядовитые вещества;

\* на зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали;

\* на лице раньше появляются морщины;

\* возникает кашель синдром «курильщика»;

\* повышается выделение слюны, приходится часто сплевывать;

\* отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, болезни сердца, поджелудочной железы, мочевого пузыря, язва, хронические заболевания легких;

\* испытываешь неудобства, когда нет сигарет или нельзя курить;

\* не тратишь деньги, на которое можно купить что-нибудь другое.

Как вы видите, отрицательные стороны во много раз перевешивают положительные.

А так же положительные стороны на деле не всегда такими являются.

Учащийся кружка «Юный медик»: В ходе изучения проблем, связанных с табакокурением, выяснилось:

1. Нет никакой системы органов в теле человека, которые не страдали бы от курения.

2. Степень вреда зависит от возраста, в котором человек впервые приобщается к курению, а также от количества выкуриваемых сигарет.

3. Страдают чаще те, кто приобщается к курению с малых лет.

Врач – нарколог: Будешь ли ты курить или нет, – это твой выбор, даже если на твое решение влияют друзья, курящие окружающие или табачная реклама. Но если ты хочешь, сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, вырастить здоровых детей,

не быть рабом вредной привычки, сделай правильный выбор - никогда не начинай курить.

Председатель: Вот и подошла к концу наша пресс-конференция. Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. И может на правильный выбор подтолкнет наше представление. Ребята из кружка «Юный медик» разработали для вас памятки «“Мои аргументы против курения”.

Курение или здоровье - выбирайте сами!

**Литература:**

1. Алоева М.А. Классные часы в 5-7 классах. Ростов-на Дону, Феникс, 2003.  
2. Анастасова Л.П., Кучменко B.C., ЦехмистренкоТ.А. “Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии”.

3. Балабанов В.В., Максимцева Т.А. “Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни”.   
4. Бескоровайная Л.С. Настольная книга классного руководителя. – Ростов на Дону, 2004  
5. “Воспитание школьников”. № 7, 20066. Коротченкова Л.В. Сценарии классных часов для старшеклассников. – Саратов, 2006   
• ИИП «КМ-Школа»

6. Парфилова Л.Д. “Тематические игры по ботанике”.   
7. Соловьев А.Л. Навыки жизни. М., 2000.

8. Уроки для родителей или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. М., 1999.  
• Ресурсы Internet: http://kspu.ptz.ru http://friends.kz/2006/12/17/print

Приложение 1.

Пословицы:   
1. Курильщик – сам себе могильщик.  
2. Табак и верзилу сведет в могилу.  
3. Табак – забава для дураков.  
4. Курить – здоровью вредить.  
5. Когда появляется табак, удаляется мудрость.  
6. Поздоровавшись с сигаретой, попрощаешься с умом.

Приложение 2.

* «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (*Оноре де Бальзак»*
* «Курители сигар, эти мои естественные враги» (*В. Белинский*).
* «В настоящее время мнение онкологов единодушно: основная причина рака лёгкого — курение» (*Л. Серебров*)
* «Курение — не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Борьба с курением должна быть общественной, как с опиумом. Поколения курильщиков обречены на вымирание» (*С. Тормозов, русский учёный*).
* «Сигара даёт возможность ограниченному человеку возместить недостаток в нём мыслей и идей» (*Шопенгауэр*).
* «Всякий курильщик должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других» ( *Н. Семашко*).

Приложение 3.

Борьба с курением в других странах.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Депутаты Европейского парламента приняли новые драконовские антитабачные законы. На лицевую сторону сигарет должно наклеиваться чёрно - белое предупреждение: «Курение серьезно вредит людям вокруг вас, особенно детям». А на обратной стороне пачки производитель обязан поместить описание болезней, вызываемых курением. Государствам – членам ЕС рекомендовано сопровождать эту информацию иллюстрациями изуродованных курением дёсен и чёрных от никотина лёгких.

Максимально допустимый уровень никотина снижен с 12 до 10мг. Более крепкие сигареты запрещено производить даже на экспорт.

Приложение 4

*Анкета «Курение и подросток»*

1. Твой пол.
   * Мужской;
   * Женский.
2. Курят ли твои родные?

* Да;
* Нет.

1. Куришь ли ты?

* Да;
* Нет.

4. Пробовал ли ты закурить хотя бы одну сигарету (сколько тебе было лет на тот момент)?

* да;
* нет;

5. Курят ли твои друзья?

* да;
* нет;

6. Отметь мотивы, по которым, на твой взгляд, чаще всего начинают курить подростки?

* От нечего делать;
* За компанию;
* Успокаивает;
* Для снятия напряжения;
* Поднимает настроение;
* Баловство;
* Модно;
* Любопытно;
* Хочется быть взрослым;
* Помогает похудеть;
* Просто так;
* Другое (укажи).

7. На какие органы и системы органов человека действует курение?

* На дыхательную систему;
* Сердечно-сосудистую систему;
* Пищеварительную;
* На органы чувств;
* На нервную систему;
* На репродуктивную систему;
* Затрудняюсь ответить.

8. Знаешь ли ты, что такое пассивное курение?

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

9. Влияет ли пассивное курение на окружающих людей7

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

10. Совместимы ли спорт и курение?

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

11. Какие меры ты мог (-ла) предложить для предупреждения курения?

* Запретить продажу сигарет лицам до 21 года;
* Запретить рекламу сигарет;
* Ввести большие штрафы за курение в общественных местах;
* В СМИ как можно больше говорить о вреде курения;
* Твои предложения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[](http://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20-%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&img_url=http://dekatop.com/wp-content/uploads/2009/12/smok.gif&pos=13&uinfo=sw-1024-sh-768-ww-1007-wh-587-pd-1-wp-4x3_1024x768&rpt=simage&_=1407582344671&pin=1) Памятка

«Мои аргументы против курения»

***-Курение разрушает организм.  
-Курение приводит к неизлечимым болезням.  
-Курение снижает физическую активность.  
-Курение портит цвет кожи.  
-Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.***

Я выбираю жизнь!!!  
 Брось сигарету! Табачный дым  
 Полон химических ядов.  
 Брось сигарету - тебе говорим!  
 Себя отравлять не надо!  
 [](http://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20-%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&img_url=http://open.az/uploads/posts/2009-06/1246086801_information_items_1189276169.jpg&pos=5&uinfo=sw-1024-sh-768-ww-1007-wh-587-pd-1-wp-4x3_1024x768&rpt=simage&_=1407582344671&pin=1)