**Правда и мифы о табаке**

Цель: формирование отрицательного отношения к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Человек в течении жизни приобретает разные привычки: полезные, в том числе и вредные.

Как вы думаете, какие привычки можно назвать полезными? (чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке). Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными

Какие привычки вы считаете вредными? Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. (Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лёжа и др. ) Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку, последствия, которые возникают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам.

Сегодня мы поговорим об одной из вредных привычек – курении.

Курение – это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

* От курения в мире ежегодно умирает 6 миллионов человек.
* Распространение табакокурения в России - самое высокое в мире.
* Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 340 тысяч человек.
* Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь!

Задания для двух команд. За правильный ответ – 1 балл.

**Задание 1.**

Назовите, какой из этих цветов – табак!

**Задание 2. Что является родиной табака:**

а) Южная Америка б) Южная Африка в) Южный полюс.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб.12 октября 1492 года после долгих скитаний по морям и океанам каравеллы Христофора Колумба пристали к острову Чуангани, названный мореплавателем Сан-Сальвадор. Туземцы встретили непрошеных гостей радушно. Вот что писал Колумб: «Высадившись на берег, мы направились в глубь 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. Они несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри.

**Задание3. Какое значение придавали американские индейцы курению?**

* Это «трубка мира»
* Это часть национального образа
* Это отпугивало злых духов

Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали, как недружелюбные действия…» Испанцы же 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 семена табака и стали его культивировать, табак не начал свое зловредное шествие по странам мира.

В Европе табак сначала приобрел популярность как лекарственное растение: его использовали в виде компрессов и нюхательного порошка. Нюхание его стало модным при дворе французской королевы Екатерины Медичи, которая попробовала таким способом укреплять здоровье примерно в 1561 по совету своего посла в Португалии Жана Нико (Jean Nicot). Именно ему растение обязано своим родовым научным названием Nicotiana. Испанский ботаник и врач Николай Мирнандес выпустил целую книгу, в которой рекомендовал табак, чуть ли не от всех болезней.

**Задание 4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...**

а) насморка б) мигрени в) простуды.

Курение распространялось настолько быстро, что в начале 17 в. табак использовался уже почти во всем мире. Однако по ряду причин главы государств, в которые он завозился, часто относились к этому занятию неодобрительно. По всему миру издавались королевские указы, запрещающие потребление табака и угрожающие нарушителям суровыми наказаниями вплоть до смертной казни после двух предупреждений. Курение также запрещается некоторыми религиями.

**Задание 5.** Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что разрешается продавать табак только:

1) на выходе из города

2) в аптеках

3) на улицах, где живут богатые люди

Курение и проблемы, связанные с ним, появились почти одновременно. Курение нередко кончалось смертной казнью в разных странах. В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Мода на табак распространялась очень быстро и к началу XVII века весь мир уже был заражён этой пагубной страстью. В Россию же табак был завезён по времена правления царя Ивана Грозного английскими купцами. Но его популярность просуществовала не долго. Царь Михаил Федорович Романов, наложил запрет на курение и ужесточил меры для тех, кто не желал с этим смириться. Уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «Уложении» от 1649 г. было велено всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

**Задание 6.** В 1634 году под страхом смертной казни в Москве было запрещено курение после:

1. Массового отравления людей
2. Опустошительного пожара
3. Быстрого обогащения торговцев табаком

В 1634 году после очередного пожара, возникшего вследствие безответственности курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: "На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали, не торговали и не употребляли"

**Задание 7.** При каком царе табак впервые появился в России:

1) при Иване Грозном;

2) при Екатерине II;

3) при Петре I?

Знаете ли вы такого русского царя как Петр I? Им построен город Санкт Петербург. Этот русский царь ввел много европейских порядков в Россию, в том числе и моду на курение. Он постоянно общался с чужеземцами и научился курить.... При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Царь Петр I, пристрастившийся в Западной Европе к курению, специальным указом от 1697 года отменил запрет на употребление табака. С введением налога на табак и табачные изделия они стали выгодными для государства; выращивание и продажа табака сделались одной из статей государственного дохода практически во всех странах.

**Задание 8.** В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

а) полиция б) пожарные в) церковь.

С начала и до середины XIX века на улицах Петербурга настрого запрещалось курить. Мостовые, тротуары, а также дома в то время строились в большом количестве из дерева и не редко из-за брошенного окурка начинался пожар.

В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение - отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

**Задание 9.** Кого называют "курильщиками поневоле"?

а) тех, кто находится в обществе курящих,

б) тех, кого заставляют курить принудительно,

в) тех, кто курит в тюрьме.

**Задание 10.** В 1934 году во французском городе Ницца компания молодежи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос! Двое "победителей" не смогли получить приз, т.к. скончались, выкурив...

а) 40 папирос б) 50 папирос в) 60 папирос.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, часто курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под воздействием никотина. Тогда и родилась знаменитая фраза: «Капля никотина убивает лошадь».

**Задание 11.** Капля никотина может убить:

1. Одну лошадь
2. две лошади
3. три лошади

Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

В момент затяжки происходит взаимодействие табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой заядлый курильщик страдает тяжким недугом кровеносных сосудов, что ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге – к ампутации конечностей.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи. (слайд)

Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку:

1) сигареты с фильтром;

2) сигареты с низким содержанием никотина и смол;

3) нет?

 **Задание 13** Как влияет курение на работу сердца:

1) замедляет его работу;

2) заставляет учащенно биться;

3) не влияет на его работу?

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5–6%.

14. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких:

1) около литра;

2) около 100 гр.

3) около 20 литров?

С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам - мужественность. Обязательной принадлежностью телегероев и киногероев стала сигарета.

Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,5 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то - на 5,5 лет; если выкуренных 20 - 39 сигарет - на 6,2 года.