**КО ДНЮ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ Игра «Опасное путешествие»**

3-4 группам родителей дается задание нарисовать на ватмане поле для игры, придумав сюжет и героев. На поле изображен путь с 32 кружочками. Для игры необходимы кубик, на сторонах которого цифры от 1 до 6, разноцветные фишки, по количеству групп (игроков в команде). Далее каждая группа получает набор карточек для игры и начинает игру.

Начав играть со старта, каждая команда по очереди, выбрасывает кубик и передвигается на то количество кружков, которое выпало на кубике.

Кружки разного цвета, например,

**Желтого** - факты,

**Голубого** – история,

**Зеленого** - отказ от курения,

**Красного** - биология.

Попав на кружок определенного цвета, играющий получает соответствующую номеру на поле карточку, которую зачитывает вслух, а, кроме того, остановившись на

**красного** цвета кружках - пропускает 1 ход,

**желтого** цвета - играет дальше, еще бросок

**зеленого** – продвигается вперед на 3 кружка,

г**олубого** – отодвигается на 3 хода назад.

Тот, кто приходит на финиш первым, принимает обоснованное решение «Я не буду курить, потому что…» и приводит аргументы.

**КАРТОЧКИ**

|  |
| --- |
| 1.  Каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь, по меньшей мере, на один вдох, а каждая выкуренная сигарета на 12 мин. В среднем по статистике, если человек начал курить в возрасте 15 лет, он живет на 8 лет меньше, чем некурящий человек (**Ж**) |

|  |
| --- |
| 2.  Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсическими веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.(**Ж)** |

|  |
| --- |
| 3.  Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма после прохождения через фильтр 55-60 градусов, он разбавляется воздухом .  Высокая температура дыма раздражает и вызывает воспаление слизистой оболочки щек, неба, десен. Раздражаются слюнные железы, которые начинают активно выделять слюну, чтобы очистить рот от раздражающего вещества. Курильщики вынуждены постоянно сплевывать слюну. Часть слюны проглатывается, а растворившиеся в ней ядовитые вещества начинают свое воздействие на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование поноса и запора, хронические гастриты, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройства, которые встречаются у курящих намного более часто, чем у некурящих. (**К)** |

|  |
| --- |
| 4.  Под действием никотина резко сужаются кровеносные сосуды организма, а это значит каждая клеточка тела не получает необходимые ей питательные вещества и кислород, кровь не может унести от клеток продукты распада веществ, которые скапливаются вокруг клеток и отравляют их. Страдают все клетки, но особенно клетки растущего организма ребенка, которые нуждаются в усиленном питании. Именно поэтому резко задерживается рост и развитие ребенка. Курящие дети в среднем меньше ростом, чем одноклассники и выглядят более хилыми. ( **К** ) |

|  |
| --- |
| 5.  В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палками по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В специальном «Уложении» от 1649 года было велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города». ( **Г**) |

|  |
| --- |
| 6.  Выкуривая 20 сигарет ежедневно, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.(**Ж**) |

|  |
| --- |
| 7.  Результат спазма сосудов после выкуренной сигареты наиболее проявляется в работе мозга. Резко снижается уровень внимания, человек не может долго удерживать его на каком-нибудь предмете или действии, поэтому падает успеваемость детей в школе, отравленные никотином клетки головного мозга, постоянно находятся в состоянии возбуждения, это приводит к нарушению сна. ( **К)** |

|  |
| --- |
| 8.  Никотин вреден не только самому курильщику, но и окружающим людям. Исследования последних десятилетий в Германии показали, что если в семье курят и мать и отец, то впоследствии их дочь не может иметь детей, весь организм у нее отравлен ядом.( **Ж)** |
| 9.  Бронхит – это болезнь всех заядлых курильщиков, так как никотин раздражает дыхательные пути и увеличивает количество производимой в них слизи. У курильщиков начинается кашель с отхаркиванием сероватой грязно-коричневой мокроты. Кроме того, никотин снижает эффективность работы ресничек по удалению слизи из дыхательных путей, и она скапливается там, делая легкие более подверженными инфекции. Бронхит может со временем перейти в рак легких. Из 100 человек заболевших раком легких – 90 курильщики. ( **К**) |

|  |
| --- |
| 10.  Регулярное употребление табака вызывает зависимость близкую к наркотической, что приводит к необходимости лечения для отказа от курения. Наиболее часто употребляемые методы – иглотерапия (введение в биологически активные точки ушной раковины специальных игл), полоскание рта раствором нитрата серебра с целью вызывания рвотного рефлекса на курение и др. Процент успешного отказа от курения при этом редко превышает 40. Таким образом, 6 из 10 взрослых курильщиков, несмотря на все процедуры, не в состоянии бросить курить. ( **З**) |

|  |
| --- |
| 11.  Голосовые связки, которые находятся по пути прохождения дыма к легким, грубеют от курения, поэтому меняется тембр голоса: он теряет звучность и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин, злоупотребляющих курением. ( **К**) |

|  |
| --- |
| 12.  Из каждых 100 человек, умерших от рака легких, 90 курили. Из каждых, кто умер от хронических заболеваний легких, 75 курили.( **Ж)** |

|  |
| --- |
| 13.  В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия спортом. Курить не модно и не престижно. ( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 14.  Курящего характеризует цвет лица. Эритроциты – красные клетки крови, должны переносить кислород из легких к клеткам организма, а у курильщиков они начинают переносить клеткам угарный газ, который вступая с гемоглобином крови в стойкое соединение, не дает крови насытиться кислородом. В результате страдают все клетки тела от кислородного голодания, нарушается важнейший физиологический процесс – дыхание, без которого невозможна жизнь. Внешне это выражается в том, что кожа приобретает сероватый цвет, тускнеет. ( **К**) |

|  |
| --- |
| 15.  Курение снижает возможность восприятия запахов.( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 16.  Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением (рак легкого, инфаркт миокарда и т.д.) ( **Ж)** |

|  |
| --- |
| 17.  Был поставлен такой опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок, а выделенную им мочу дали выпить мышам, утром, после того как человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах, а мыши впали с состояние сильного возбуждения ( **К**) |

|  |
| --- |
| 18.  Каков механизм привыкания к табаку? Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся по организму кровью. Через 7 секунд после первой затяжки яд поступает в мозг, а через 15-20 уже оказывается в пальцах ног. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение кровеносных сосудов и воздействие аммиака, содержащегося в дыме, на органы дыхания, воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Затем чувство приподнятости и прилива сил исчезает, так как наступает длительное сужение кровеносных сосудов. Чтобы опять почувствовать состояние приподнятости курильщик опять тянется за сигаретой. Невзирая на остающуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах. Привыкая к подъему энергии после выкуренной сигареты, курильщик убеждает себя в том, что без табака не может нормально работать, жить, и скоро становится настоящим рабом своей страсти. ( **К**) |

|  |
| --- |
| 19.  Даже одна сигарета не безобидна для организма. Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 1мг на 1 кг веса, т.е. около 50-70 мг для подростка.  При этом надо учесть, что чувствительность у растущего организма к никотину примерно в 2 раза выше, чем у взрослого человека. Следовательно, смерть может наступить в результате выкуренной одномоментно полпачки сигарет. Однако известны случаи смерти подростков от выкуривания даже 2-3 сигарет. Смерть наступала в результате рефлекторной остановки работы сердца и органов дыхания из-за токсического удара на нервные центры этих органов.(**Ж**) |

|  |
| --- |
| 20.  Признаки никотинового отравления: слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Также чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Очень точное описание симптомов острого отравления табаком дал Л.Н.Толстой в повести «Детство, отрочество, юность»: «Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался… и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване».( **К**) |

|  |
| --- |
| 21.  В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них активные биологические яды. ( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 22.  Особенно вредно курение для сердечно-сосудистой системы. Никотин отравляет сердечную мышцу, вызывает резкие нарушения сосудистого тонуса и деятельности сердца. У курящих людей чаще, чем у других, возникают спазмы сосудов сердца, вызывающие тяжелые сердечные приступы, а иногда и смерть.( **К)** |

|  |
| --- |
| 23.  Никотин - это ядовитый алкалоид. Его назвали никотином в честь французского посла Жака Нико. Говорят, что он сам привез семена табака из Южной Америки в Европу. Но есть и другая версия: Жак Нико будто бы закупил семена табака у купца, приехавшего из Америки. В 1559 году Жан преподнес французской королеве Марии Медичи с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. «Заслуга» Нико была увековечена в латинском названии табака – Nikotiana. Смертельная доза никотина содержится примерно в 20 папиросах. Но и от одной вреда немало. ( **Г**) |

|  |
| --- |
| 24.  Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10-30 процентов риск развития рака легких.( **Ж)** |

|  |
| --- |
| 25.  Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 26.  Никотин раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника и вызывает спазмы кровеносных сосудов, тем самым способствует развитию язв и рака. Плохо пережеванная больными от никотина зубами пища, проходит по пищеварительной системе в виде комочков, а не кашицы, что затрудняет ее переваривание и всасывание**.( К)** |

|  |
| --- |
| 27.  Все бросившие курить люди обладают развитой волей, достаточной, чтобы   * сказать никотину «НЕТ» * поддержать свои слова действиями (хотя это бывает достаточно   трудно). Как правило, люди, отказавшиеся от курения, потом с трудом переносят даже запах табака.( **З**) |

|  |
| --- |
| 28.  Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру – все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США более 35 миллионов человек бросили, а в Англии более 8 миллионов. ( **Ж)** |

|  |
| --- |
| 29.  Курение во время беременности повышает риск мертворождения. Особенно опасно курение во второй половине беременности. Кроме того, у курящих матерей вырабатывается меньше молока. ( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 30.  Под действием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении пульс нормализуется лишь через 30 минут после прекращения курения.(  **К**) |

|  |
| --- |
| 31.  В Ницце французские юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуренных 60 сигарет он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжелейшем состоянии. ( **Ж**) |

|  |
| --- |
| 32.  Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него ускоряет свой ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном темпе около 10 часов с сутки. Следовательно, свое положенное количество ударов сердце курильщика совершит быстрее, а значит, курильщик стареет раньше некурящего. ( **К**) |

## Мы хотим сделать этот день не просто днем отказа от курения, а днем отказа от курения НАВСЕГДА!

**Дополнительная информация.**

По данным Всемирной организации здравоохранения:

* в настоящее время табак приводит к преждевременной смерти каждого десятого взрослого человека в мире (около 5 миллионов случаев смерти в год);
* при сохранении текущих тенденций, к 2020 году табак будет ежегодно приводить к 10 миллионам случаев смерти;
* половина курящих сегодня людей (около 650 миллионов человек) в конечном итоге преждевременно погибнет от табака;
* научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут на 20 - 25 лет раньше, чем те, которые никогда не курили;
* Россия относится к странам с самым высоким уровнем распространенности табакокурения (курит более 60% мужчин и около 30% женщин).

**Курение сигарет увеличивает риск развития:**

|  |  |
| --- | --- |
| Хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) | Рака ротовой полости, горла, голосовых связок |
| Рака легкого | Рака поджелудочной железы |
| Пневмонии | Рака почек и мочевого пузыря |
| Эмфиземы | Остеопороза |
| Коронарной болезни сердца | Заболеваний зубов и десен |
| Заболеваний периферических сосудов | Катаракты |
| Аневризмы аорты | Нарушения сна |
| Гипертонии | Рака толстого кишечника |
| Лейкемии | Других заболеваний |

**Что содержит дым сигареты?**

1. Никотин - вызывает зависимость.
2. Раздражающие вещества - повреждают дыхательные пути.
3. Канцерогенные вещества - увеличивают риск 15 различных злокачественных новообразований.
4. Угарный газ - может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

**Эффекты прекращения курения:**

|  |  |
| --- | --- |
| Время после отказа от курения | Эффекты |
| 20 минут | Нормализуется артериальное давление, частота сердечных сокращений и периферическая циркуляция |
| 12 часов | Нормализуется содержание угарного газа (СО) в крови |
| 48 часов | Полное выведение никотина из организма, улучшение ощущения вкуса и запаха |
| 2-12 недель | Улучшение функции легких и циркуляции крови |
| 1-9 месяцев | Уменьшается кашель и одышка |
| 1 год | В 2 раза снижается риск развития коронарной болезни |
| 10 лет | В 2 раза снижается риск развития рака легкого |
| 15 лет | Риск развития инфаркта миокарда и инсульта снижается до уровня некурящих людей |

**а протяжении всего дня в школе создаётся обстановка праздника, а курильщики получают возможность обменять сигарету на конфету, “за 5 сигарет – йогурт шлёт тебе привет”, а “10 сигареток сдавай – яблоко ты получай”, “ну а пачку сдашь один – ты получишь апельсин”.**

В среднем у человека 3 тыс. 120 понедельников. В какой из них вы собираетесь бросить курить?»,

***Лозунги и речевки***

***участников акции***

**Школа №1913**

- Пейте дети молоко — пиво выкиньте в окно!

- Сигаретам скажем «нет» — проживем мы много лет!

- Физкультуре скажем «да!», алкоголю — никогда!

- Солнце, воздух, оптимизм укрепляют организм!

**Школа №1150**

Раз, два, три, четыре! Раз, два, три, четыре!

Кто идет? Отряд здоровых, смелых и веселых, задорных

друзей.

Раз, два, три, четыре! Тверже ногу, четче шаг. Юных школь-

ников отряд!

Мы здоровье сохраним, мы здоровьем дорожим.

И даем мы всем рецепты, как здоровье сохранить,

Чтобы добрым и веселым нам до старости дожить!

**Школа №1194**

- Курение табака превращает в дурака!

- Скажем алкоголю «нет», потому что это — вред!

- Пить и курить — здоровью вредить!

**Школа №2038**

- Курить не модно, дыши свободно!

- Лучше есть конфеты, чем курить сигареты!

- Продавцы сигарет — умейте сказать «нет»!

- Курение или здоровье — выбирайте сами!

- Напился, ругался, сломал деревцо, стыдно смотреть лю-

дям в лицо!

**Школа №1912**

- Раз, два, три, четыре!

Победим мы пьянство в мире.

Если люди бросят пить,

Станет лучше всем нам жить!

- Я не пью и не курю, потому что жизнь люблю!

- Алкоголю скажем «нет» и куренью тоже,

Потому что на людей хотим мы быть похожи!

- Кто пиво противное пьет, тот хилым и глупым растет!

А кто принимает сок — будет строен и высок.

**Школа №1739**

- Бросай курить, вставай на лыжи — здоровьем будешь не

обижен!

- Сигареты курить — здоровью вредить!

- Курить бросим — яд в папиросе!

- Алкоголь — источник бед!

Спорить с этим смысла нет.

Если хочешь долго жить,

Значит нужно … что?

Не пить.

Некурящим предлагалось принять участие в работе мобильного стенда «Я не курю, потому что…», на котором учащиеся в контуре своей ладони записывали   ответы на данный вопрос.

Была организована работа информационной группы. Всем желающим  раздавались информационные буклеты по проблеме табакокурения  на темы «Что думает молодежь о курении?», «Как бросить курить», «Хочешь курить до смерти?» и др. Они вызвали повышенный интерес.