**За дымовой завесой**

(профилактика табакокурения)

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни у подростков

**Задачи:**

1. Предоставить информацию о вреде курения с точки зрения анатомии и физиологии.
2. Учить подростков соблюдать навыки личной гигиены.
3. Развивать умение анализировать и применять полученные знания на практике.

Пособия:

 Демонстрационный прибор для курения, схема «Путь струи воздуха», тест «Что мы знаем о курении?», сценарий игры «Вы рискуете своими лёгкими».

**План занятия:**

 **1.Вводная часть.**

 **2. Из истории распространения табака.**

 **3. «За дымовой завесой».(слово врачам и известным деятелям).**

 **4. Защити себя сам! Прежде чем закурить – подумай!**

**Ход занятия:**

 То, что очень трудно перестать пить

 вино и курить, есть ложное представ-

 ление, внушение, которому не надо

 поддаваться.

 Л.Н.Толстой

Работа с тестом «Что мы знаем о курении?»

 1. Подростки курят, чтобы «быть как все». (да).

 2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (да).

 3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает (нет).

 4. В лёгких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы. (да)

 5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (нет)

 6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в лёгких. (да)

 7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать. (нет)

 8. Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца. (да)

 9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. (нет)

 10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку. (нет)

 Выясняем общие знания о табакокурении, подводим к мысли об их ответственности перед собой, окружающими и своей будущей семьёй. Акцент делается на здоровье близких, вынужденных участвовать в пассивном курении.

 Что же происходит при курении табака?

 При курении табака часть его сгорает, дым втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, частицы синильной кислоты и другие химические вещества. Самое ядовитое – никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение ЦНС, сужает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления. Оно происходит постепенно. Возникают расстройства пищеварения, сердечно - сосудистые и раковые заболевания. Чем ниже сорт табака, тем больше никотина он содержит.

 **2. «**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 её. Затем каждый делал из неё три- четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

 Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, а 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 постепенно его культивировать. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виновных сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завёзх табак в военный лагерь. Римский папа Урбан 8 отлучал от церкви тех , кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровали в стену.

 В Россию табак , по-видимому, попал в конце 16 века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьёзное наказание- от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

 Но постепенно запрет на курение отменяется в одной за другой странах. 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 теле и киногероев стала сигарета.

 **Участники агитбригады.**

(На сцене 2 подростка и з-й изображает фигуру «Никотин»

1-й подросток. Ребята, посмотрите! (читает.)

 «Минздрав предупреждает…»

 Как будто бы Минздрав не знает,

 Что сигареты нынче в моде:

 Все курят при любой погоде!

2-й подросток. Если курить ты не привык,

 Какой же ты тогда мужик

 Подросток дотрагивается до сигареты и экспонат оживает и поет.

 Я Никотин, я никотин.

 Давай с тобою подымим.

 Ведь у меня подружки-

 Все пьянки да пирушки.

 Фу. Какая гадость!

 Эх, жизнь моя жестянка!

 А ну её в болото!

 Живу я, как поганка.

 А мне курить, а мне курить ,

 А мне курить охота!

1-й подросток: Вы, взрослые, привыкли то и дело

 Нотации читать- мне надоело!

2-й подросток: Курить немножко можно:

 Всё в меру, осторожно-

 И ничего не будет.

 Живут же как-то люди.

!

 Продолжает ведущий.

 **3.**А как же врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том , что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тагда и родилась знаменитая фраза: «Капля никотина убивает лошадь»

 **4.** Прежде чем взять в руки очередную сигарету, вспомни, что никотин достигает клетки мозга за 7 секунд. В течение считанных минут его количество в крови возрастает в несколько раз, никотин возбуждает нервную систему и воздействует на организм следующим образом:

 1. Приводит мозг в состояние повышенной (критической) возбудимости.

 2. Учащает сердцебиение и увеличивает кровяное давление.

 3. Ослабляет мышечную деятельность, расшатывает эндокринную систему и препятствует выделению в кровь органических веществ, нейтрализующих стрессы.

 4.До предела тормозит циркуляцию крови в капиллярах.

 5.Уменьшает аппетит и нарушает баланс углеводов.

 Каждый, кто хочет служить «серому змию» - младшему брату

 «зелёного»,- помни об этом!