**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!