**Тренинг «Курить – здоровью вредить!»**

Вопросы воздержания от курения – составная часть содержания гигиенического воспитания, направленного на формирование способствующих здоровью стилей жизни.

**Методы:**

* Наглядный
* Словесный
* Практический
* Игровой

**Цель**:

* Информирование учащихся о вреде табакокурения и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни у учащихся.

**Задачи**:

* Обеспечить знаниями, способствующими пониманию вреда курения.
* Развить интерес к аспектам здорового образа жизни (ЗОЖ) и осознанную ответственность за свое здоровье.
* Мотивировать в желании придерживаться правил ЗОЖ.

**План**

1. Знакомство, представление.
2. Актуальность темы.
3. Информирование учащихся о Всемирном и Международном днях отказа от курения, проводимых под эгидой Всемирной организации здравоохранения.
4. Обсуждение различных аспектов курения (медицинских, экономических)

Ежегодно вся мировая общественность отмечает 31 мая - Всемирный день без табачного дыма, третий четверг ноября – Международный день отказа от курения с целью привлечения внимания к проблеме курения, высокой заболеваемости и преждевременной смертности, которых можно было бы избежать. В этот день население информируется об опасностях, связанных с табаком, и о том, что люди всего мира могут сделать, чтобы вернуть себе право на здоровье, здоровую жизнь и защитить будущие поколения.

По данным разных авторов, в России курит до 60% взрослых мужчин, до 22% женщин и каждый третий подросток (около 40% юношей и 7,5% девушек).

*Вопрос к аудитории: «Обеспокоено ли здравоохранение нашей страны, всего мира тем, что количество курильщиков так велико?»*

По общему признанию, табак в нашей стране стал угрозой национальной безопасности. Табак - единственный узаконенный потребительский товар, который приводит к смерти от 1/3 до половины людей, потребляющих его. Эти люди умирают, в среднем, на 15-20 лет раньше от сердечно-сосудистых, онкологических и бронхолегочных заболеваний, а также астмы, туберкулеза, расстройств репродуктивной функции и многих других заболеваний.

*Вопрос к аудитории: «Кому выгодно, а кому не выгодно курение?»*

Курение является значительной экономической проблемой для отечественного здравоохранения, каждый 14 рубль,при оказании госпитальной помощи, затрачивается на лечение заболеваний, связанных с курением. Сам же курильщик тратит ежегодно огромные суммы на табак, отрывая эти деньги от семейного бюджета.

*Вопрос к аудитории: «Ребята, а что вы знаете о решениях нашего государства в отношении проблемы курения?»*

23.02. 2013. У нас в стране принят Федеральный закон № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в котором говорится:

Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака

1. в школах и ВУЗах
2. в спортивных и культурных объектах
3. в медицинских учреждениях
4. в поездах и судах дальнего следования
5. в самолетах, поездах, автобусах
6. в гостиницах, кафе, ресторанах, рынках
7. в помещениях органов государственной власти
8. на рабочих местах
9. в лифтах и подъездах жилых домов
10. на детских площадках и пляжах
11. на пассажирских платформах
12. на автозаправочных станциях.

За курение в неположенных местах штраф может составить:

* на детских площадках от 2000 до 3000 рублей.
* За вовлечение в процесс потребления табака несовершеннолетнего от 1000 до 2000, а законным представителем ребенка, то штраф увеличивается в два раза.
* За продажу табака лицам до 18 лет размер штрафа составит:
* для физического лица от 3х до 5-ти тысяч рублей;
* для должностного лица от 30-ти до 50-ти тысяч рублей;
* для организации от 100 до 150-ти тысяч рублей.

Нерадивые работодатели также поплатятся деньгами за несоблюдение Федерального закона. Если не установлен знак о запрете курения, то штраф может составить от 10-ти до 60-ти тысяч рублей. Если люди открыто курят в неположенном месте, то суммы штрафов возрастут до 30-90 тысяч соответственно. При этом курильщики также могут быть оштрафованы. Отсутствие знака «Курение запрещено» для прямого нарушителя не оправдание.

* **Понятие о никотине и составе табачного дыма.**

Табачный дым содержит до **4000** химических соединений: никотина, оксид углерода, мышьяк, сероводород, синильную кислоту, радиоактивный полоний-210, аммиак, метан, бутан, метанол и другие. Около **60** веществ являются канцерогенами (способствующими образованию рака какого-либо органа или системы)!

В течение года через легкие заядлого курильщика проходит до 1 кг табачного дегтя.

Никотин – главная составная часть табачного дыма. В чистом виде – это прозрачная маслянистая жидкость, которая на воздухе быстро становится желто-коричнего цвета. Поэтому усы, борода, кончики пальцев у заядлых табакокурильщиков со временем окрашиваются в желто-коричневый цвет. Это один из самых сильных растительных ядов, психоактивное вещество.

* **Механизм привыкания к никотину.**

Составные части табачного дыма всасываются в кровь уже через 7 сек после вдыхания, никотин через 21 сек проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Однако спустя некоторое время, чувство прилива энергии и приподнятости исчезает, и курящий вновь тянется к заветной пачке, невзирая на остающуюся после курения горечь во рту и неприятный запах.

Психическое привыкание к никотину проявляется ослаблением контроля за количеством потребляемых сигарет. Увеличение числа сигарет необходимо для достижения эмоционального комфорта.

Лишь 5% курильщиков удается сдерживать количество потребляемых сигарет. Остальные неуклонно повышают дозу, поскольку снижается чувствительность организма к табаку. Это в геометрической прогрессии увеличивает риск потерять здоровье.

Существуют 3 главных причины перехода курения из психологической зависимости в физическую: увеличение количества сигарет, увеличение крепости табака и появление ритмичности курения.

* **Возраст начала курения и причины.**

Во всем мире большинство курящих людей начали курить в возрасте до 18 лет, а почти ¼ - в 10-11 лет. Чем раньше дети и подростки приобщаются к курению, тем больше вероятность того, что они станут регулярными курильщиками.

Дети и подростки, копируя поведение своих родителей и не задумываясь о вреде и последствиях курения, тянутся к сигаретам из любопытства, стремления поскорее стать взрослыми либо подражать своим друзьям или кумирам.

*Вопрос к аудитории: «Какие еще причины начала курения людей вы знаете?»*

* Любопытство
* За компанию
* Желание быть взрослым и «крутым»
* Желание принадлежать к компании сверстников
* Подражание кумирам или значимым взрослым
* Попытки снять стресс, расслабиться
* Желание сконцентрироваться на учебе, работе
* Привлечь внимание противоположного пола
* Реклама
* Доступность по цене
* Протестная реакция
* Наличие курильщиков в семье
* **Болезни, вызываемые курением (примеры, механизмы развития заболеваний)**

*Вопрос к аудитории: «Какие заболевания, вызванные курением вы знаете?»*

* Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Сердце и сосуды курильщиков быстро изнашиваются. Угарный газ, соединяясь с гемоглобином, образует соединение, блокирующее действие гемоглобина. Поэтому у курильщиков, гемоглобин, как правило, снижен. Они страдают анемией, одышкой, ишемической болезнью, а инфаркт миокарда случается в 15 раз чаще, чем у некурящих уже в молодом возрасте. Если бы люди отказались от курения, то смертность от этих болезней можно было бы снизить на 31%.
* Курение - фактор риска развития онкологических заболеваний.90%всех установленных случаев рака легкого и туберкулеза приходится на долю курильщиков.Рак губы встречается исключительно у курильщиков. Статистика показывает, что риск развития рака слизистой полости рта у курящих более 50 пачек в год в 77,5раза выше, чем у некурящих.
* Курение фактор риска хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).ХОБЛ чаще всего диагностируется довольно поздно, когда достаточно яркими становятся основные клинические симптомы этого заболевания: кашель выделением мокроты, одышка, эмфизема легких.
* Курение снижает остроту зрения. При курении происходит спазм сосудов, питающих глазное яблоко, со временем происходит склероз сосудов, сетчатки, воспаляется зрительный нерв. Изменяется выработка слезной жидкости. Постепенно острота зрения снижается.
* Курение может привести к бесплодию.От курения страдает репродуктивная функция: у юношей снижается выработка сперматозоидов, у девушек плохо развиваются яйцеклетки, нарушается менструальный цикл, увеличивается склонность к выкидышам, впоследствии это приводит к мужскому и женскому бесплодию.
* Особенно сильно никотин воздействует на обменные процессы, нарушая обмен жизненно важных элементов: меди, цинка, железа, селена. А это, в свою очередь, значительно снижает иммунитет человека. В итоге курильщики живут на 10, а порой и 20 лет меньше.
* Курение табака – одна из главных причин нарушения деятельности мозга, никотин встраивается в обмен веществ в клетках мозга.

Эффекты воздействия никотина включают *временное* снятие чувства беспокойства, раздражительности.

Со временем у курильщиков наступает снижение памяти, внимания, мучают головные боли. Курящему человеку свойственны: эгоизм, тревожность, обидчивость, нестабильность, неустойчивость поведения, более грубые манеры поведения, недоброжелательность.

* Негативное действие никотина на организм подростков настолько многообразно, влечет задержку развития, как физического, так и умственного и выделить какое-то самое яркое практически невозможно. Истощение нервных клеток (из-за токсического воздействия никотина) приводит к ухудшению мнестических функций, проблемам с учебой, запоминанием, восприятием, логикой.

Курение нередко становится причиной подростковой миопии и так называемой «табачной амблиопии» - причина их развития в хроническом воспалении зрительного нерва и сетчатки.

Нарушение работы эндокринной системы приводит к разнообразным патологиям: избыточной массе тела, акне, жирной себорее, гипотиреозу, дисрегуляции нервно-психических функций.

* **Пассивное курение.**

*Вопрос к аудитории: «Когда курильщик сам курит – это активное курение. А что такое пассивное курение?»*

Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет.

При пассивном курении человек вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов табачного дыма, смол, никотина и бензпирена - в 2 раза больше, аммиака - в 3 раза, чем сам курильщик.

Пребывание в накуренном помещении в течение 1 часа действует на некурящего человека как 4 сигареты, выкуренные подряд.

Пассивное курение» увеличивает риск развития заболеваний у некурящих в той же степени, что и у курильщиков.

* **Мифы о курении.**

*Обращение к аудитории: «Ребята, я буду называть распространенные мифы, утверждения о курении, а вы постарайтесь их опровергнуть»*

* «Курение привлекательно».

Увы, большинство мужчин, даже курящих, предпочитают некурящих женщин. Так как курение не атрибут женственности.

* «Легкие сигареты практически безвредны».

Курящие легкие сигареты заболевают раком, как и другие курильщики, но только не крупных, а мелких бронхов. Для получения привычной дозы никотина курильщику приходится делать более глубокие затяжки и выкуривать большее количество сигарет. Не уменьшается среди них и риск других заболеваний.

* «Курение женщинам помогает похудеть».

Курение не решает проблем с ожирением, а лишь приводит к заболеваниям, которые могут помешать активному образу жизни, что действительно способствует снижению веса.

* «Курение помогает снять стресс».

Табачный дым не только не снимает плохого настроения, но и, наоборот, его усугубляет. Важно понять простую цепочку взаимосвязей «стресс - курение – еще больший стресс».

* **«Подсчет годовых затрат курильщика».**

*Задача для аудитории: «Курильщик С. курит 1 пачку сигарет в день. Цена 1 пачки – 100 руб. Сколько денег тратит курильщик в год?»*

Найти решение задачи всем вместе можно с помощью калькулятора мобильного телефона или дать задание 1 учащемуся, предложив ему сделать расчеты «в столбик» на блокноте

100 х 365 = 36500 рублей

*Вопрос к аудитории: «Как можно потратить сэкономленные деньги за год при отказе от курения?»*

Вопрос обсуждается методом «мозгового штурма»