

Табак курить -
здоровью вредить!



Департамент по культуре
Томской области



Томская областная
детско-юношеская библиотека
Справочно-библиографический отдел

Табак курить – здоровью вредить!

Дайджест информации

Томск-2007

Составление и компьютерный набор:
Духанина Л. Г. - зав. справочно-библиографическим отделом
ТОДЮБ

Ответственный редактор:
Чичерина Н. Г. - заместитель директора ТОДЮБ по координации

Табак курить – здоровью вредить!: дайджест информации / Сост. Л. Г. Духанина; Томская обл. дет.- юнош. б-ка. – Томск, 2007.- 102 с.

В дайджесте собрана информация о вреде курения. Рассматриваются вопросы влияния табакокурения на здоровье, даются советы как бросить курить, как проверить себя «Смогу ли я бросить курить?», что может заменить сигарету, приведены Интернет-ресурсы, законодательные документы, регулирующие табакокурение.

Раздел «Сценарии, игры, уроки» поможет провести интересное мероприятие с детьми и молодежью.

Дайджест подготовлен по материалам периодической печати из фондов Томской областной детско-юношеской библиотеки. Законодательные документы опубликованы на основе информационных банков справочно-правовой системы КонсультантПлюс.

ТОДЮБ 634061 г.Томск, пр.Фрунзе, 92а
e-mail: office@odub.lib.tomsk.ru
<http://www.odub.tomsk.ru>

**Табак и здоровье
(Вместо введения)**

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни. Академик Иван Петрович Павлов говорил: "Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживёте столько, сколько жил Тициан" (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.

Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих.

"Капля камень точит" - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно курение является причиной смерти одного миллиона человек. В докладе подчеркивается, что вскоре на лечение болезней, возникающих в результате курения, будет расходоваться больше средств, чем на лечение "традиционных" болезней в развивающихся странах, например инфекционных. По данным европейского отделения ВОЗ, в 1982-2000 годах в одной лишь Европе курение будет причиной смерти 10 миллионов человек от таких заболеваний, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.

Курение - одна из основных причин возникновения раковых заболеваний в США. Здесь в среднем 85 процентов заболеваний раком лёгких вызывается этой вредной привычкой. Число больных среди курильщиков более чем в два раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не курит.

<http://ref-zdr.geiha.ru/data/rom-0275/index.html>

Табак курить – здоровью вредить!

Давай закурим, подружка, по одной! Сигареты и здоровье мам - будущих и настоящих

А. Горбовец, старший преподаватель,
Московский государственный
гуманитарный университет им. М.А.Шолохова, психолог

«Давай закурим, товарищ, по одной!» - пели в годы войны. И пели, обратите внимание, непроизвольно подчеркивая исключительно мужскую принадлежность курения.

Но «всё течет, всё изменяется». И теперь мы частенько слышим уже чисто женское: «Покурим, подружка?» И подружки, от школьниц до зрелых дам, бегут или чинно шествуют, чтобы «курнуть» по одной. Для многих из них курение стало неким обязательным ежедневным ритуалом, нарушение которого подружки могут счесть непростительным.

Слабо верится, что остались еще в нашем обществе индивидуумы, ни сном, ни духом не ведающие о вредном влиянии никотина на организм человека. Особенно для организма женщины. Вряд ли нам удастся обнаружить столь дремучих «человеков» - не те времена. Между тем тут и там милые существа женского пола упорно дымят на всех углах, иногда бегло проглядывая публикации о здоровом образе жизни.

А случается в средствах массовой информации «всплывают» статьи, сообщающие даже о... пользе курения, помогая курящим «научно» обосновать (а чаще - оправдать) их тягу к табаку.

Специалисты убеждают, к примеру, что курение помогает... шизофреникам успокоить нервную систему, давая им возможность хотя бы на время отдохнуть от собственных «сверхидей» и всевозможных маний. Есть также сведения, что курение - это

страж, защищающий человека от болезни Паркинсона (дрожательного паралича, говоря по-иному).

Но самый неотразимый аргумент, бьющий прямо в женское сердце, - это высказывание, изречённое, кажется, еще стариком Фрейдом: «Женщина с сигаретой выглядит сексуально». «Быть сексуальной» в современном толковании равнозначно выражению «быть привлекательной». А за возможность быть привлекательной женщины готовы пожертвовать многим. Даже здоровьем.

На нас рухнула сексуальная революция. И в ней женщинам отводится важнейшее место - ну куда же без них в таком занятом деле? И вот борьбе «за правое дело» - за собственную неотразимость - наши «пламенные революционерки» рванули гурьбой на «баррикады» с сигаретой наперевес, чтобы грудью защитить одним им введённые завоевания.

За упоминание всуе имени великого Фрейда меня могут нравоучительно «огреть» и, призвав на помощь Николая Васильевича Гоголя, заявить, что рядовой российский психолог против Фрейда «все равно, что плотник - супротив столяра».

Однако наберусь смелости, и все же попробую рассмотреть идею знатока подсознательных влечений о «курительной» женской сексуальности, правда, в несколько в ином ракурсе.

Сексуальность сексуальностью, а от этого, между прочим, и дети случаются. И ребенок, прежде чем родиться, находясь в утробе матери, если та курит, вынуждено «покуривает» вместе с ней.

Не мешало бы знать будущим мамам, что начать заботиться о ребенке женщина должна не с момента кормления его грудью, а гораздо раньше, еще до зачатия, будучи совсем юной девушкой.

Курение и здоровье будущего ребенка

Сберегая свое здоровье смолоду, женщина закладывает психическое и физическое здоровье своего будущего дитяти.

«Среди женщин, выкуривающих десять и более сигарет в день, бесплодие встречается вдвое чаще, чем среди некурящих. Почти у трети курящих женщин наблюдаются те или иные отклонения в

месячном цикле. У 36% беременность не наступает в первые пять лет замужества, а 15% имеют ранние выкидыши».

www.utro.ru-25.10.2001

К чему же приводит курение женщины, особенно в период беременности? Вот некоторые данные по этому поводу.

«Женщины, которые продолжают курить, пытаясь забеременеть, могут прождать свою беременность гораздо дольше, чем некурящие - чтобы забеременеть, им требуется больше времени» («Журнал биосоциальных наук» (Journal of Biosocial Science), 2001 г.).

«У курящей беременной женщины развивается гипотрофия плода (уменьшение его роста и веса). Это связано с тем, что при курении происходят различные нарушения в плаценте и плод недополучает кислород и питательные вещества. Чем больше дыма вдыхается матерью (даже если она сама не курит, а лишь находится в прокуренном помещении), тем больше выражена степень гипотрофии у ребенка.

Курение во время беременности приводит к повышению риска преждевременных родов, преждевременной отслойки детского места (плаценты).

Врожденные дефекты сердца, головного мозга чаще встречаются у детей, чьи матери курили во время беременности. Курение матерью может увеличить риск синдрома внезапной смерти новорожденного.

Кроме того, дети курящих матерей имеют небольшие, но видимые отклонения в физическом и интеллектуальном развитии. Как правило, они отстают в росте, чаще болеют, хуже учатся».

www.likar.info

«Курение во время беременности резко повышает вероятность врожденных дефектов пальцев конечностей у новорожденных. К таким выводам пришли авторы масштабного

исследования, посвященного одной из самых распространенных разновидностей врожденных аномалий».

www.medportal.ru

«Курение матери в период беременности в полтора раза повышает вероятность развития астмы у ребенка».

www.health-ua.com

Большой трагедией для семьи становится рождение ребенка с каким-либо дефектом развития. Специалисты приводят данные, подтверждающие, что дети с "заячьей губой" и "волчьей пастью", с врожденными пороками сердца у интенсивно курящих женщин рождаются чаще, чем у некурящих.

Никотин, канцерогенные и другие токсичные вещества, образующиеся во время курения, попадают в околоплодную жидкость, отравляя плод. Тот полностью не вызревает и зачастую становится нежизнеспособным.

Курение пагубно сказывается на работе сердца новорожденного, заставляя сокращаться в более высоком ритме, приводя к сердечной недостаточности.

Страдает от никотина и дыхательная система - высок риск внезапной смерти во сне в 4-5 раз у детей курящих мам.

Их дети чаще болеют простудными заболеваниями, имеют различного рода аллергии, расстройства нервной системы и органов пищеварения. Они могут отставать в умственном развитии, недостаточно активно реагировать на звуки и прикосновения, у них затруднено пробуждение.

Парадокс, но почти 90% курящих женщин продолжают курить, будучи беременными, и только 6% бросают эту вредную привычку в разные сроки беременности, а 4% - непосредственно перед родами. Курящая мама еще до рождения ребенка наносит ему вред!

Многим известен перечень болезней, вызванных курением. Но лишней раз напомнить его все же не повредит. Это -

хронический бронхит (его еще называют «бронхитом курильщика»), эмфизема (чрезмерная растянутость) легких, бронхоэктатическая болезнь (образование в бронхах «карманов» с гнойным содержимым), облитерирующий эндартериит (воспаление внутренних оболочек артерий, чаще - нижних конечностей, приводящее к гангрене), бронхиальная астма, ну и, конечно, рак - легких, желудка и кишечника.

Кроме того, у курильщиков сохнет кожа, она приобретает коричневатый оттенок. Волосы у тех, кто курит, портятся, а также желтеют зубы, на них разрушается эмаль.

Голос курящей женщины очень быстро становится хриплым, дребезжащим - «старушечьим».

Есть данные, что дети курящих матерей невнимательны, нервозны и даже гиперактивны. В умственном развитии они, чаще всего, отстают от своих сверстников.

«Дети женщин, куривших во время беременности, на треть чаще, чем все остальные, рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение».

У мальчиков, родившихся у курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в сперме в среднем на 20% ниже, чем у детей некурящих. Дети матерей, куривших во время беременности, в несколько раз чаще сами начинают курить, чем дети, чьи матери во время беременности не курили».

www.mamochka.kz

До сих пор шла речь в основном только о физиологическом воздействии никотина на организм матери и ее будущего ребенка. Но что применительно к курящей женщине подразумевается под понятием «плохая мать»? Это не только недостаточность или отсутствие у нее заботы о здоровье ребенка, пока тот еще находится в ее утробе. Хотя женщина и курит, но ребенка, надо думать, она все-таки родит.

А что же потом? Проблемы закончились? Отнюдь нет - они будут продолжаться. Однако это будут уже другие проблемы.

Вот что бросается в глаза: практически во всех статьях, посвященных негативному влиянию курения женщины на ее ребенка, охватывается лишь период беременности. По этому поводу разнообразной информации в газетах, журналах и в Интернете предостаточно. А что же происходит после родов?

Иногда удается познакомиться с рассуждениями о вредном влиянии на детский организм так называемого «пассивного курения» - это когда родители дымят, несмотря на присутствие детей в квартире.

Можно вспомнить и о мамах, одной рукой катящих детскую коляску, а другой - стряхивающих пепел с сигареты и «окуривающих» собственное чадо.

Но вот о чем, как ни странно, никто не задумывается - а какая же она МАМА, эта курящая женщина, что родила, а затем растит и воспитывает своего сына или дочь?

Интересы медиков почему-то ограничились исключительно заботой о здоровье физическом. А если, допустим, курящая женщина родит ребенка с нормальным весом и вполне здорового, словно назло врачам - не имеющего тех жутких патологий, описанием которых насыщены приведенные отрывки из статей? Выходит, можно с облегчением вздохнуть - пронесло! И говорить больше не о чем. Так ли это?

Курение как признак психологических проблем

Давайте приглядимся к курящей женщине и попытаемся понять, почему сигарета стала ее постоянным спутником. Попробуем разобраться, какие причины сделали ее «курилкой». И самое главное - как это отражается на здоровье ее ребенка? На здоровье не физическом - моральном.

Никотин - это допинг, стимулятор. Человек, утомленный чем либо, (а причины утомления могут быть самыми разнообразными - и физическими, и психическими), покулив, на

короткое время чувствует себя несколько бодрее. Правда среди нас немало тех, кто в своей жизни как-то обходится и без подобной стимуляции. Но разговор сейчас не о них. Мы говорим о тех, кто «открыл» для себя «чудодейственное средство», придающее сил. И шагает по жизни с сигаретой в руке, опираясь на нее в трудную минуту, словно хромой - на костыль.

На мой взгляд (да и не только на мой), причина курения любого человека, будь то мужчина или женщина, всегда психологическая. Обобщенно ее можно назвать «растерянность».

Проблем в нашей жизни у всех навалом. «Жизнь - сложная штука», говорят знатоки.

«Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя», - изрек однажды Карл Маркс. Но наступили времена, когда каждый «дорогой россиянин», формально оставаясь общественной единицей, фактически вдруг оказался предоставленным самому себе.

«Моей судьбою очень никто не озабочен», - ненароком вспомнились строчки из Лермонтова. Государство в одночасье освободило граждан от своей отеческой опеки - сами как хотите, а точнее, как можете, так и живите.

Не случайно именно в перестроечные и постперестроечные годы женщины дружно «задымили» (и «дымят» по сей день). Каждая из них, теряя физические и духовные силы в борьбе за выживание, искала опору в этой жизни. Опору, если не в близком человеке, то хотя бы в каком-либо «средстве». И закурили наши женщины, и даже запили. Вот потому-то курение, а также употребление женщинами алкоголя и наркотиков стало приметой России конца XX - начала XXI веков.

Но надо заметить, что закурили, запили и «задурили» далеко не многие из них. Слава за это нашему стойкому народу вообще и его прекрасным женщинам в частности! Однако какая-то их часть все же «сломалась». Надо полагать, наиболее слабая и наименее приспособленная к нынешней жизни.

На плечи женщин, как ни странно, не без помощи мужчин легла колоссальная ответственность за поиски ответов на сложные вопросы: как жить? на что жить? где жить? где и как выучить ребенка? Мечутся женщины в поисках выхода, и, глядя на них, становится ясно: белка в своем колесе, в сравнении с ними, просто отдыхает.

Ребенок заболел - что делать? Он стал плохо учиться - как быть? И как вырастить из него достойного человека?

Не найдя успокоительного ответа на непростые вопросы, неудивительно, что женщина может впасть (и впадает) в депрессию, конца которой не видно.

Лично я давно пришел к выводу, что постоянно давящая ответственность женщину разрушает. Изнуряющий моральный гнет ответственности очень быстро истощает ее нервную систему. Тут-то к ней, издерганной жизнью и нуждающейся в психологической разгрузке, и приходит помощник - никотин как средство снижения тревожности и придания сил. Проходит совсем немного времени, и «загнанная» женщина, что называется, «подсаживается», но не столько на сигарету, сколько на успокаивающий ее перекур. Перекур от жизни, житейских проблем.

Вот он, главный вывод: курение - это признак затянувшейся депрессии, причина которой - растерянность.

Ну, поиграй сам!

А теперь пришла пора вспомнить и о ребенке. О том самом ребенке, который тоже живой человек и тоже имеет свои проблемы, причем весьма важные. Пусть взрослым они могут казаться детскими, смешными и несерьезными - ребенку от этого не легче. Он хоть и маленький, но, поверьте, в части переживаний у него все «по-взрослому». Не случайно детские обиды помнятся всю жизнь.

И первый человек, у кого ребенок ищет моральной поддержки в своих страхах, сомнениях, переживаниях, с кем он страстно желает поделиться самым сокровенным, - это мама.

Но мама, как мы помним, и сама не знает, куда бежать от собственных проблем. А тут к ней, насквозь депрессивной, поглощенной решением неразрешимого, «подкатывает» маленький человек и ангельским голоском просит: «Мама, поситай книску!», явно намекая, что пора бы мамочке, наконец, заняться и им тоже.

Вы верите, что «зацикленная» на собственных переживаниях и вдруг оторванная от дум о них мама тут же отбросит спасительную сигарету, мило улыбнется ему в ответ и скажет сыну или дочке: «Ну, конечно, моя радость, сейчас читаю!»? Скорее всего, она, всерьез поглощенная в основном собой, скажет: «Неужели ты не можешь поиграть сам? Я так занята!» Или тяжело вздохнет и, нервным движением затушив сигарету, с трудом скрывая раздражение, начнет заниматься собственным ребенком.

Не думаю, что я сильно искажил действительность.

Любой ребенок проницателен настолько, что легко распознает обман натужных улыбок и наигранных интонаций. Просто дети - величайшие дипломаты и до поры до времени, а точнее, пока не повзрослеют, умеют делать вид, что не замечают родительского к ним безразличия.

И вот, полетели «первые ласточки». Начинаются непонятно откуда взявшиеся проблемы в школе. «Ваш ребенок - способный, но учиться он почему-то не желает», - озадачивают родителей учителя. Отношения со сверстниками отчего-то тоже никак не наладятся или портятся. С мамой и папой он непрерывно огрызается. И вот уже ребенок сам начинает курить - как минимум. А далее, как говорится, «без остановок».

Курильщик — это всегда в большей или меньшей степени невротик. А для невротика его личные переживания всегда стоят на первом плане. По причине недостаточной адаптации к реалиям жизни, для него многое в ней представляет трудности, выбивающие из колеи. А неумение справляться с этими

трудностями заставляет непрерывно «вибрировать». И в качестве спасения хвататься за сигарету.

Откуда же при таком поглощении собой ему взять силы, чтобы уделить внимание кому-то другому? Отсюда характерная для курящих женщин поверхностность в отношениях с другими людьми - со своими делами бы разобраться.

Как видим, курение мамы разрушает не только здоровье ее ребенка во время беременности. Курение разрушает его жизнь!

Интересно, а как себя в духовном плане чувствует муж курящей женщины? Много ли тепла будет в таком супружеском союзе? И не превратится ли этот союз в «одиночество вдвоем»?- покурили вместе да разошлись каждый в свой угол, словно сказав друг другу: «Ну, поиграй сам!»

Либо может случиться так, что разойдутся, но уже не по углам, а в поисках настоящей духовной близости - по разным квартирам. Ибо потребность в человеческом участии еще никто не отменял.

Эпилог

Посмотрим вокруг. Мы увидим знакомые картинки из жизни: девушки и женщины стайками и в одиночку сосредоточенно затягиваясь, блаженно выдыхают сигаретный дым.

А мы с вами, зная теперь причины женского курения, попробуем подвести итог всему сказанному на эту тему: курящие женщины, осознанно или подсознательно, стремятся за дымовой завесой скрыть нервозность и неуверенность в себе. Стремятся скрыть собственную растерянность.

Поразительно, но, держась за сигарету, как за палочку-выручалочку, они эту самую растерянность как раз и демонстрируют.

Горбовец А. Давай закурим, подружка, по одной! Сигареты и здоровье мам - будущих и настоящих // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2007.-№ 2.- С. 20-23.

Курить или ... жить?

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые наряду с белками, углеводами, минеральными солями и другими компонентами содержат нервный яд никотин, канцерогены (т. е. вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей), много углекислого газа — 9,5% (в атмосферном воздухе 0,046 %) и окиси углерода — 5 % (в атмосферном воздухе ее нет).

В малых дозах никотин возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, появлению тошноты и рвоты. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройства нервной системы проявляются понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин импотенции. Поэтому лечение половой слабости, как правило, начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

Но это еще не все. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием. Установлено, что рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. Юные девушки, советуем задуматься, хотите ли вы иметь в недалеком будущем хриплый голос, одутловатое лицо, одышку — типичный внешний вид заядлого курильщика.

Велика роль курения и в возникновении туберкулеза. Так, 95 из 100 человек, страдающих этой тяжелой болезнью, к моменту начала заболевания курили.

Курящие часто испытывают боли в сердце. Это связано с сокращением коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это болезненное состояние может привести к гангрене и в итоге к ампутации (удалению) нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного, страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда помогает.

Следовательно, ничего хорошего в курении нет. Любопытно, что с этим соглашаются и курящие. Нередко они говорят: «Курение пока мне не вредит. Вот заболею — тогда и брошу». Это самообман. Известно, что не всегда удается излечить болезнь, возникшую в результате курения, даже после устранения этого вредного фактора. Вряд ли найдется хоть один человек с более или менее длительным «стажем» курения, который не

попытался бы несколько раз отказаться от этой привычки. К этому разумному решению почти всегда приводит ухудшение здоровья на почве курения. Но, к сожалению, большинство не смогли побороть застарелую привычку. Поэтому с самого начала не следует обрекать себя на это.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Нельзя пройти мимо еще одного фактора: в результате небрежно выброшенной папиросы часто возникают пожары, взрывы.

Курящие наносят себе большой материальный ущерб. Посчитайте, сколько денег ежегодно они пускают на ветер в прямом и переносном смысле слова.

Сегодня немало пишут о том, что необходимо заставить людей бросить сигарету. Это, разумеется, верно. Однако гораздо важнее предупредить появление новых курильщиков, армия которых пополняется главным образом за счет молодежи.

Сегодняшние юноши мечтают иметь атлетическую фигуру, мощные бицепсы, отменное здоровье, а между тем курение может стать серьезной помехой в осуществлении их мечты. В молодом возрасте быстрее и сильнее наступает отравление организма никотином. Врачи-психиатры отметили, что среди курящих школьников больше нервных и недисциплинированных, чем среди тех, кто не курит. Отстают курящие школьники и в физическом развитии. И еще: дурной запах изо рта, желтые зубы, грубый голос — все эти неизбежные последствия курения не делают юношу привлекательным.

Если все же юноша начал курить, то от этой вредной привычки можно отучиться. Так, профессор В. М. Банщикова предлагает следующий способ. Через каждые 2—3 дня следует уменьшать на одну количество выкуренных сигарет. Когда «доза»

сократится до одной сигареты, ее разрешается курить в течение 7—10 дней в часы, когда желание «затянуться» чрезвычайно велико. Эту сигарету можно носить с собой в течение еще одной недели. При сильном желании закурить надо взять сигарету в рот, зажечь спичку, поднести ее к сигарете, но не прикуривать. На 5—8-й спичке (не прикуривая) желание курить угасает, и тогда можно спокойно убрать сигарету в карман.

После этого периода в течение 15—30 дней (срок индивидуальный) следует носить с собой конфеты «Взлетные», тянучки и сосать их при желании закурить.

Автор этого метода считает, что отвыкание происходит безболезненно, немучительно и дает, как правило, стойкий и продолжительный эффект.

Можно рекомендовать следующий способ: перед тем как закурить, прополощите рот 0,1 % раствором серебра, который можно приобрести в аптеке по рецепту врача. Неприятный металлический привкус после курения поможет тому, кто действительно серьезно решил прекратить курение, избавиться от этой весьма вредной привычки.

Марьясис Е. Д. Курить... или жить? // Азбука здоровья семьи / Е. Д. Марьясис, Ю. К. Скрипкин.- М.: Медицина, 1992.- С. 93-95

По следам дымящей сигареты

*Жизнь — это то, что люди
больше всего стремятся сохранить и
меньше всего берегут.*

Жан де Лабрюйер

Курение... Невинная забава? Атрибут общения и духовной близости?

Выкуренная сигарета... Друг она или враг?

В переломные моменты истории, когда рушатся вековые традиции, души людей поражают неверие, безволие, невежество. На этой почве растет тяга к аномальному поведению. Табак, алкоголь, наркотики становятся костылем хромого. Но это лишь иллюзия опоры. Сигарета — злейший враг, скрытый и коварный. Эта вороватая бестия обольщает по молодости и глупости, а потом выкрадывает годы жизни. Давно доказано, что курение отнимает у человека 10—15 лет и обрекает его на тяжелые заболевания.

Табачный дым — это грязный, отравленный воздух, это яд, обладающий, однако, притягательной силой. Пачка сигарет - символ смерти. Преждевременной смерти в красивой упаковке.

Что же такое курение, как не сознательное членовредительство или, более того, растянутое во времени самоубийство?

Курильщик не предвидит последствий, не прогнозирует будущее. Поражает легкомысленное, если не преступное отношение курильщика к своему здоровью.

«Подумаешь, — убеждает внутренний голос, — рак легких или инфаркт где-то там в 40—50 лет. Мне это пока не грозит. Я еще не больной. А медицина на что? Вылечат. И вообще-то мое здоровье принадлежит мне. Что хочу, то с собой и делаю». Да, тяжелые заболевания и преждевременная смерть отдельно взятого курильщика — потеря не столь заметная. «Кто не ценит жизнь, тот ее не заслуживает», — справедливо заметил еще Леонардо да Винчи. Но в масштабе страны курение наносит огромный ущерб экономике, народному хозяйству.

Потери в госбюджете страны на лечение болезней, связанных с курением, и прямые убытки от этого доходят до астрономических сумм. К примеру, в США эти потери составляют более 8 млрд. долларов в год, а не прямые потери (снижение производительности труда, перекуры, травматизм, аварии, пожары и пр.) — 19 млрд. Общая сумма убытков — свыше 27 млрд. долларов в год.

А ранняя смертность курящих квалифицированных работников? Они умирают намного раньше отпущенного им природой срока: от рака легкого — на 11 лет, от хронического бронхита и осложнений после него, от язвы желудка, гангрены ног — на 12—14 лет, от болезней сердца и сосудов — на 18 лет.

Хронические курильщики из-за болезней в пять раз чаще не выходят на работу. Перекуры занимают от 5 до 15% рабочего времени.

Не случайно на заводах Форда не принимают на работу курящих, а на некоторых предприятиях США и Европы доплачивают некурящим из премиального фонда.

Во многих странах, особенно в Норвегии, Финляндии, ведется систематическая борьба с курением. В США, несмотря на сопротивление табачных синдикатов, правительство выдвинуло лозунг: «К двухтысячному году нация бросает курить».

Возможно, разум одержит верх, и в XXI в. человечество сбросит с себя путы никотиновой мании, люди будут дышать только чистым и свежим воздухом.

В средние века курение то запрещали, то разрешали, то вновь запрещали. Во Франции, Германии, Италии за курение отлучали от церкви. В Чили пятерых монахов, уличенных в курении сигар во время богослужения, замуровали живыми в стену.

В Персии курильщикам отрезали нос и губы, а торговцев табаком сжигали вместе с их товаром. В Турции пробуравливали носы, вставляли трубку и возили на осле по городу, а потом сажали на кол или вешали.

На Русь табак завезли английские купцы при Иване Грозном. В 1634 г. 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 и не пили (то есть не курили). И за то тем людям чинить наказание большое без пощады под смертной казнью, а двory их и животы и мая продавати и деньги имати в государеву казну». В «Уложении» царя Алексея

Михайловича предписывалось пытать всех, у кого будет найден табак, и бить кнутом до тех пор, пока не признается, откуда табак достал, а торговцам пороть ноздри, резать носы и ссылат в дальние города.

Запрет на курение отменил Петр I специальным указом от 1697 г. Он также наложил налог на его продажу в пользу государства и сделал из этого статью государственного дохода. Великий реформатор сам почти никогда не расставался с трубкой и активно внедрял курение среди придворных.

Резкое увеличение числа курящих произошло в XX в. Вот как выглядит соотношение курящих мужчин и женщин: в Англии — 1,5:1; в странах Африки — 3,7:1; в странах Латинской Америки — 4,6:1; в странах Азии — 6,2:1.

Однако к концу столетия в ряде стран, особенно в США, Норвегии, развернулась активная борьба с курением. Во многих цивилизованных государствах курение миновало свой пик и стало постепенно выходить из моды.

Бурачевский Л. По следам дымящей сигареты // Спорт в школе.- 2003.- № 4.- С. 3

Курение и спорт

Никотин ослабляет память и силу воли – способности столь необходимые для шахматного мастера. Я... получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство, лишь когда отучился от страсти к табаку.

А. А. Алехин, шахматист

Курение и занятия спортом совершенно несовместимы. При вдыхании дыма все системы жизнеобеспечения, особенно сердце, легкие, функционируют в невыгодных, затрудненных условиях.

Если обычно при интенсивных нагрузках частота сердечных сокращений увеличивается, к примеру, в три раза, то у курящего спортсмена в четыре раза.

Курящие альпинисты (хотя это встречается крайне редко) будут чувствовать себя на высоте 3,5 км так, как некурящие на высоте 5 км.

Курящие неперспективны в видах спорта, требующих высокого уровня общей (аэробной) выносливости. А это альпинисты, аквалангисты, пловцы, конькобежцы, лыжники, велосипедисты, легкоатлеты (особенно стайеры и марафонцы), а также боксеры, футболисты, хоккеисты и, конечно, космонавты и летчики-испытатели.

Курящие (хотя и одаренные) спортсмены недолго удерживают спортивную форму и показывают высокие результаты. Они легко и бездумно растрачивают жизненные силы, энергию, изнашивают сердце, сосуды и быстро сходят со спортивной арены.

У курящих спортсменов мышечная утомляемость увеличивается на 32%, а у некурящих при той же нагрузке на — 19%.

Мышечная сила после одной сигареты снижается на 15%.

Курящий спринтер (бегун, пловец, конькобежец и др.) на несколько долей секунды опаздывает со стартовым рывком.

У спортсменов-курильщиков снижается быстрота двигательной реакции на движущийся предмет на 16—21%, точность мышечных усилий - на 11-15 %.

У стрелков-курильщиков резко ухудшаются спортивные результаты. Из-за табачного дыма перенапрягаются и слезятся глаза, отсюда частое мигание. Помимо того учащается пульс, сбивается ритм дыхания, дрожат руки, снижается острота зрения,

ухудшается устойчивость позы. В итоге результаты стрельбы снижаются почти наполовину.

По молодости лет курящий спортсмен еще как-то выдерживает такое нежелательное сочетание, как курение и спортивные нагрузки. Но скоро и думать перестает о больших спортивных достижениях.

При трезвом, профессиональном подходе курению нет места в спорте и среди спортсменов.

Как-то в беседе с молодежью наш выдающийся вратарь Лев Яшин незадолго до смерти грустно посетовал:

— Если бы я не курил, у меня не отняли бы ногу.

Бурачевский Л. По следам дымящей сигареты // Спорт в школе.- 2003.- № 13.- С. 5

Пассивное курение

В сигаретном дыме содержится порядка 70 разных канцерогенных (бензопирен и нитрозамин) и токсических веществ (ацетон, нафталин, метанол, кадмий, мышьяк, толуол, аммиак).

В табачном дыме различают два потока: центральный и боковой. Поэтому пассивное курение не менее вредно, чем активное. По данным ВОЗ активный курильщик получает 10-20% вредных веществ от выкуренной сигареты, 80% остается пассивному курильщику, точнее курильщик поглощает 25% вредных веществ, 5% - остается в окурке, 20% сгорает и 50% уходит в воздух. Более 60% некурящих минимум 1 час в неделю вдыхают табачный дым.

У пассивных курильщиков на 54% увеличивается риск возникновения рака легких, на 50% увеличивается риск сосудистой патологии

http://www.snus.ru/zdorov_16.html

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно - напиваться нельзя". Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины и палатки, а не все торговые точки. Нужно запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

<http://ref-zdr.geiha.ru/data/rom-0275/index.html>

Как бросить курить?

Имеет ли смысл бросать курить?

Отказ от курения является определенным процессом. Как правило, он начинается с изменения отношения пациента к курению. Рекомендации по отказу от курения имеет смысл давать

даже тогда, когда кажется, что курящий не заинтересован в этом. Это может явиться исходным импульсом, начавшим этот процесс, или очередным толчком, продвинувшим этот процесс немного дальше. Отказ от курения является, по-видимому, самым важным отдельно взятым изменением в жизни курящих, могущим положительно повлиять на их здоровье.

Многие курильщики откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что им организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже поздно. Это не соответствует действительности. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии. И, чем быстрее человек бросит курить, тем соответственно лучше будет эффект.

Отказ от курения действительно полезен. Если люди успевают бросить курить до развития у них рака, серьезных осложнений со стороны сердца или болезни легких, то им в основном удается избежать риска преждевременной смерти.

Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро, бросившие курить станут менее подвержены приступам кашля и развитию инфекций. Кроме того, от них самих (и их одежды) будет исходить более приятный запах.

http://sport.kharkov.ua/smoking/kurenje_7.php

Способы бросить курить

Практически каждый курящий человек рано или поздно приходит к мысли - я хочу бросить курить. Причем не просто бросить курить, а бросить курить легко, не издеваясь над собой! На самом деле бросить курить можно и этому много примеров, а вот как легко Вы сможете бросить курить - это все зависит только от Вас самих. Замечено, что бросить курить намного легче, если

Ваш "стаж" курильщика не слишком велик, также на успех мероприятия влияет обстановка на работе, в семье и пр. Ознакомившись с нашим способом бросить курить, у Вас есть все шансы, чтобы бросить курить быстро и легко. С помощью нашего препарата снюс, бросили курить уже многие люди (особенно их много в Швеции) - получится это и у Вас...

Способы бросить курить: от народных до экзотических.

Курение - это не только просто пристрастие, а психологическая и физиологическая зависимость человека от табачного продукта сигареты или папиросы. В свете борьбы с курением сложнее всего побороть именно психологическую никотиновую зависимость и для этого нужна серьезная мотивация. Человек никогда не бросит курить, если сам не решит и не захочет этого сделать. Врачи утверждают, что уже через 20 минут после последней выкуренной сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней. Затем спустя 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови. Если продлить отказ от курения до двух суток, то усилится способность ощущать вкус и запах. Неделя воздержания от сигарет улучшит цвет лица, неприятные запахи от волос и кожи исчезнут. Здоровье начнет возвращаться через месяц: станет легче дышать, уйдет утомление, головная боль, кашель. Первая антитабачная организация, функции которой взяла на себя церковь, появилась в 16 веке, сообщает РИА "Новости". С тех пор было изобретено множество способов помочь курящему избавиться от вредной привычки. Самый простой из них - перестать покупать сигареты. Но не все способны на такой подвиг.

Существует множество народных способов бросить курить.

Например, можно пить настой корневища змеевика или эвкалипта с медом и глицерином. Можно нарезать сыр палочками, засушить и жевать когда хочется покурить. Бросить курить может

помочь трехдневная яблочная диета с черным хлебом и травяными чаями, она выведет из организма все токсины. Есть и более жесткие способы отказа от курения. Чтобы больше никогда в жизни не возникало желания даже понюхать табачного дыма, надо намочить сигарету в молоке, высушить и прикурить. Правда, знатоки утверждают, что делать это лучше дома, потому что может сработать рвотный рефлекс.

Есть еще один столь же суровый способ: например на вечеринке, необходимо выкурить подряд три-четыре сигареты, затем запить все это большим количеством пива, чтобы не тошнило, и курить пока не надоест - до утра отрицательных ощущений не будет. Но утром с появлением головной боли, тяжелого дыхания и тошноты исчезнет и желание курить. Некоторые считают, что вредную привычку можно "заговорить". Нужно взять пустую пачку, засунуть туда только что прикуренную сигарету. Затем эту пачку положить на перекресток так, чтобы ее на ваших же глазах переехал автомобиль. К альтернативным методам отказа от курения относятся иглотерапия (рефлексотерапия) и гипноз. Врач-психотерапевт дает пациенту установку отказаться от сигарет и проводит сеанс кодирования. Суть методики в том, чтобы на подсознательном уровне внушить человеку страх перед сигаретами. Эффект кодирования рассчитан на несколько лет. Говорят, что эффективность этого метода равна приблизительно 80%. Существуют и медикаментозные способы лечения зависимости. В огромном количестве производятся антеникотинные пластыри, специальные жевательные резинки, никотиновые мундштуки или ингаляторы, таблетки от курения и многое другое. Все они помогают слабовольным курильщикам перебороть никотиновую зависимость.

Самым распространенным среди них можно назвать антеникотинный пластырь, который поставляет через кожу в организм никотин, снимая тем самым физическую зависимость, но не психологическую. Бросить курить окончательно можно, если увеличивать разрыв между обновлениями пластырей, или

постепенно переходить на пластыри с более низким содержанием никотина. Второй по популярности продукт никотинозаместительной терапии - это специальная жевательная резинка.

Понимая, насколько некоторым людям трудно бросить курить, врачи рекомендуют хотя бы придерживаться некоторых правил:

1. Затачивайтесь как можно реже и как можно менее глубоко (1-2 мин. перерывы между затяжками).
2. Между затяжками не держите сигарету во рту.
3. Не докуривайте сигарету до конца и выбрасывайте ее недокуренной на одну треть.
4. Никогда не закуривайте вновь погашенную сигарету – это приносит особый вред здоровью.
5. Курите сигареты с фильтром.
6. Не курите на голодный желудок и, тем более, утром натощак, поскольку продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую оболочку желудка, а из кишечника сразу же всасываются в кровь, по этой же причине не курите во время еды или питья.
7. Старайтесь не курить при ходьбе, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, так как при этом дыхание более интенсивное, и вредные вещества легче проникают в самые отдаленные участки легких.
8. Старайтесь не являться источником «пассивного курения». После курения тщательно проветрите помещение.
9. Не курите, когда курить не хочется!

http://www.snus.ru/brosit_kurit.html

Бросают курить сразу или постепенно. Сразу — проще и легче, особенно тем, кто курит недавно и понемногу, когда еще нет сильной никотиновой зависимости. Но и здесь нужно проявить волю и иметь твердую убежденность в необходимости такого важного в жизни шага.

А постепенно... Но это большой разговор.

Рассмотрим прежде стадии курения как путь к болезни и как проявление самой болезни.

Первая стадия курения характерна отравлением и борьбой организма с ядами. Ощущаются спазмы в горле, боли в желудке, тошнота, рвота, перебои в сердечном ритме, сильная возбужденность, переходящая затем в упадок сил, отупение, иногда в обморок. Это стадия неприятия и отторжения ядов.

Вот как описал известный врач-клиницист П.А. Кончаловский свое самочувствие после первой выкуренной сигареты: «...глаза буквально лезли на лоб, голова кружилась, во рту горечь, нестерпимая тошнота, организм не принимал яда. Конечно, это было отравление».

На второй стадии происходит постепенная адаптация к ядам табачного дыма. Их действие не столь резко и ощутимо, так как организм сопротивляется, перестраивается, организует защиту, по возможности нейтрализует яды. Но втягивание и привыкание к курению идет через психологическую установку: что же ты, слабак? Ну-ка давай еще, потерпи. Многие твои приятели уже давно курят. Будь, как все. И будешь среди них своим парнем.

Процесс курения, вдыхания горького дыма — вещь сама по себе абсурдная — обрывает условностями и привычками, обставляется комфортом, приобретает особую значимость.

Организм вырабатывает противоядие (антиникотиновая биохимическая субстанция — «пожарники»), которая пытается нейтрализовать яд, локализует, рассасывает, как бы пожирает его. Но эта команда «спасателей» теперь живет и питается этим ядом и требует новой его порции. Так появляется никотиновая зависимость — как тесная связь пожара — ядов и пожарников, спасателей.

Вместе с тем табачный дым, как и алкоголь и вообще наркотики, раздражая центр в коре мозга, связанный с чувством удовольствия, удовлетворенности, приводит к состоянию приятной раскованности и некоторой повышенной возбужденности, а горечь табачного дыма и даже всяческие

ритуалы и манипуляции с сигаретой, предшествующие курению, становятся сигналом ожидаемого кайфа.

На третьей стадии курение прочно вошло в быт, укрепилось в стереотипах поведения. Ну как не закурить после сна или, наоборот, на сон грядущий, за чашкой кофе, за утренней газетой или за телевизором? А в ожидании трамвая или когда вышел из него? А на перемене после каждой лекции. А при встрече курящего приятеля, за разговором, за партией в шахматы? При хорошем или, наоборот, при скверном настроении? Или просто когда вспомнил о сигаретах в кармане? Конечно же, надо закурить, непременно и обязательно.

Бурачевский Л. По следам дымящей сигареты // Спорт в школе.- 2003.- № 13.- С. 5

Курение — психологическая зависимость. Вторичная по сути, она оказывает насилие над личностью, довлеет над психикой, затягивает в плен курительного психоза.

Это – курение по привычке, когда нет еще потребности в новой порции яда (как у алкоголика в опохмелении), когда было бы и не курить. Но привычная ситуация диктует условия – кури!

Так курильщик становится рабом привычки и уже не может не курить. Он в никотиновых наручниках. Он втиснут в рамки нелепых условностей и обстоятельств, связанных с курением. У него нет иного выхода, как еще больше вязнуть в засасывающем никотиновом болоте.

Четвертая стадия характерна сильнейшей наркотической зависимостью, неодолимой тягой к курению, иначе — к самоотравлению. Одну за другой три сигареты подряд жадно выкуривает курительный наркоман и через час-полчаса снова тянется за сигаретой. Это болезнь, тяжелая, почти неизлечимая. Организм разрушен и проходит в окончательный упадок. Отказывают ноги, почки, печень, желудок, легкие, сердце, сосуды.

Но бросить курить уже нет сил. Да и навалится тяжелейший стресс новой физиологической, психологической перестройки, выхода на иной уровень жизнедеятельности, что, к примеру, в пожилом возрасте нередко грозит катастрофой.

На первой стадии бросить курить ничего не стоит. Разорвал пачку сигарет, выбросил в мусорную корзину и оставил эту глупую привычку. Раз и навсегда! Бесповоротно!

На второй стадии, мобилизовав логику и здравый смысл, все взвесив и обдумав, выработав определенную систему отказа и собрав в кулак всю волю, можно еще бросить курить, перетерпев несколько первых дней. А дальше будет все легче и легче.

На третьей стадии предстоит трудная борьба с самим собой — ежедневная, ежеминутная. Кто кого: смерть с никотиновым облаком-знаменем или ты, бедняга-курильщик? Что ты противопоставишь несметному полчищу ядов? Кто твои союзники? Конечно, врачи! Психотерапевт, фитотерапевт, рефлексотерапевт, нарколог... Белые халаты, клиника.

На четвертой стадии шансы бросить курить весьма малы, во всяком случае, без вмешательства медицины с ее большим арсеналом средств и методов лечения от наркотической зависимости. Но даже в условиях клиники предстоит борьба с собой — за самого себя. А это не только вымывание ядов, но и очистка от мусора и хлама никотиновых привычек, а значит, перестройка всей своей сути, как бы жизнь заново. Итак, решено: бросаю курить! Но как подступиться к решению этой жизненно важной задачи?

Разделите лист бумаги пополам. Слева ситуации со знаком «—», справа со знаком «+». Слева болезненные симптомы, связанные с курением: кашель, изжога, одышка, отеки, боли в ногах, сердце, желудке и т. п. Справа — то состояние, которое было до курения и, следовательно, то самочувствие, которое наступит после отказа от него. А значит, в целом укрепление здоровья, повышение дееспособности и т. д.

Разделите второй лист бумаги пополам. Также слева минус, а справа плюс. Но теперь попытайтесь сделать прогноз на ряд лет. Слева вопросы:

- Что ожидает меня, если не брошу курить?
- На сколько лет проживу меньше — на 5, 7, 10?
- Что больше всего сейчас подвержено болезненному состоянию — сердце, легкие, почки, желудок, сосуды?
- Насколько реальна сейчас и через несколько лет угроза инфаркта, рака легкого и других болезней?
- Насколько велик риск появления на свет больного потомства?

Перечень вопросов можно увеличить. Можно также оценить значимость каждого фактора по пятибалльной системе (или по десятибалльной), и окажется, что при дальнейшем курении угроза для жизни будет высокой {в среднем — 4) или очень высокой (— 5).

Справа — предположения:

- Улучшится общее самочувствие.
- Исчезнут болезненные симптомы.
- Уменьшится или вообще снимется угроза тяжелых заболеваний (инфаркт, рак и т. п.).
- Стану снова активно заниматься физическими упражнениями, спортом, делать пробежки, утреннюю зарядку.
- Буду активен, дееспособен.
- У меня будет здоровое потомство.
- Не буду отравлять жизнь моим родным и близким.

При подсчете баллов значимость отказа от курения будет также высокой (предположим, 4-4,8).

Такой самоанализ своего состояния с прогнозом на будущее создаст твердую убежденность в необходимости отказа от курения, укрепит решимость и настойчивость.

Перед принятием окончательного решения прослушайте лекцию или прочитайте брошюру на эту тему, пообщайтесь с теми, кто бросил курить.

Понаблюдайте за собой. Начните вести дневник. Отмечайте в нем по часам и минутам: сколько вы курите сигарет в день, выкуриваете ли каждую до конца, глубоко ли затягиваетесь, в каких ситуациях (повод, причины), каковы интервалы между курением и т. п.

Ведение дневника поможет установить, когда курение было вынужденно-необходимым, а когда и необязательным и без него можно было бы и обойтись.

Бурачевский Л. По следам дымящей сигареты // Спорт в школе.- 2003.- №14.- С. 21.

Оцените, на какой стадии курения вы находитесь и каков риск серьезных заболеваний.

Выработайте определенную систему борьбы с собой, введите новые правила и установки в быту, на работе, в общении с друзьями.

Желательна смена обстановки, впечатлений. Уйти в отпуск, уехать в командировку, сменить место работы, открыть дачный сезон, заняться интересным делом. Нужно отвлечение и переключение на другие дела, уход от курящей компании.

Для перехода к новой безникотиновой жизни подберите какой-то важный день, отметьте его красным карандашом в календаре. Пусть этим днем станет праздник или день рождения. Сделайте себе подарок — откажитесь от курения и подарите себе отнятые годы жизни. Заключите с друзьями пари на круглую сумму. Появится стимул выиграть пари. Да и не захочется выглядеть слабым и безвольным. Больше будьте на свежем воздухе. Восстановите, по возможности, прежнюю двигательную активность: утренняя зарядка, прогулки, пробежки, велосипед, плавание, спортивные игры, зимой — коньки, лыжи. Насытите легкие кислородом — и легче вымываются яды, очищается кровь.

Найдите единомышленников, уговорите друзей вместе бросить курить. Групповой отказ более надежен. Создается общий настрой (коллективная аура), возникает долг, обязанность, ответственность по отношению друг к другу. А как важны

взаимная поддержка, ободрение. При коллективном отказе обычно почти все (98%) бросают курить.

Важны, казалось бы, мелочи.

Не курить во время езды в автомашине. Это отвлекает и может привести к аварийной ситуации.

Уберите с глаз долой все, что напоминает о курении, — пепельницу, спички, зажигалку, а сигареты спрячьте подальше, заверните их в несколько свертков, перевяжите крепким узлом, заклейте и поставьте сургучную печать с биркой «Опасно для жизни».

Откажитесь от дорогих, ароматизированных сигарет. Перейдите на «Дымок», «Астру», «Приму». И не очень захочется курить.

Не курите ночью. Если проснулись, выпейте немного воды и снова ложитесь спать.

Не курите натошак — это особенно вредно.

Не докуривайте сигарету до конца, сокращайте количество затяжек...

Старайтесь по возможности глубоко не затягиваться.

Не засиживайтесь за столом после обеда (завтрака, ужина). Вставайте и сразу же займитесь каким-то делом.

Если вы любите курить за телевизором или за чашкой кофе — меньше смотрите телепередачи, а кофе замените фруктовой водой, соком или другим напитком.

Острое желание закурить длится недолго — минуту, две, три — и вспышками.

Приучайтесь терпеть. Тренируйте волю. Не лезьте сразу за сигаретой. Перетерпите минуту, другую. Сделайте прежде что-то важное, неотложное, переключитесь. И желание закурить станет затухать, и вы, возможно, забудете, что хотели курить.

Меняйте устоявшиеся привычки. Курите не как обычно, а левой рукой. Не обставляйте курение комфортом. Наоборот, курите в неудобной позе, создавайте помехи — шум, холод, ветер и т. п.

Не торопитесь курить при волнении, раздражении. Успокойтесь сначала, сосчитайте до десяти, выпейте воды, съешьте яблоко, прогуляйтесь немного. Может быть, и не закурите.

Попробуйте изменить свой рацион. Не ешьте острой пищи. Исключите алкоголь, даже пиво. Не пейте крепкий чай, кофе. Перейдите на фрукты, растительную и кисломолочную пищу.

Снимает желание закурить чувство свежести, прохлады во рту: минеральная вода, сок, сочные фрукты, мороженое, мятные конфеты.

Хорошо помогают десять медленных глубоких вдохов на открытом воздухе с внутренней установкой: «Дым — горький и противный... свежий воздух все-таки лучше».

Пользуйтесь купленными в аптеке специальными средствами от курения — таблетками, полосканиями, аэрозолями.

Помогает и вяжущее во рту: айва, тоненькие веточки черемухи, ягоды черноплодной рябины. Носите с собой орехи, семечки, мятные конфеты, жевательную резинку.

Не провоцируйте в себе желание закурить. Обходите стороной табачные киоски, избегайте курящей компании.

Чем больше курительных привычек вы преодолете, тем легче будет бросить курить.

Освободитесь, прежде всего, от так называемых пустых сигарет, то есть необязательных, тех, когда вы курили без особого желания, а просто так, от нечего делать или за компанию. И их общее количество сократится на одну треть, если не больше.

Перед тем как закурить, вспомните, какой вред приносит курение вашему здоровью, какой это яд, отравы. Все время помните, что сигарета — ваш враг и вы объявили ему войну. Это она обрекает вас на болезни и отнимает у вас жизнь — по минутам, с каждой затяжкой. Ведь вещи вы бережете — не рвете на себе одежду, не разбиваете молотком телевизор. Но с легкой душой вдребезги разносите свое сердце.

Также чрезвычайно опасно при курении применять противозачаточные средства.

В помощь желающим бросить курить применяются различные виды терапевтического воздействия. Это такие виды терапии, как рассудочная, заместительная, аверсионная, симптоматическая, а так - же такие методы, как гипноз, рефлексотерапия (иглоукалывание и др.), длительный, глубокий сон и пр.

Рассудочная (логическая) терапия — в широком смысле психотерапия - опирается на рациональное мышление, системный анализ ситуации, поведения и общего самочувствия курящего, построение прогноза на ближайшее и отдаленное будущее и создание с помощью внушения (или самовнушения) негативного отношения к табаку, твердого решения о необходимости бросить курить.

Дает положительный эффект воздействие на сознание курильщика гипнозом.

Также чрезвычайно эффективен метод групповой психотерапии в виде коллективного самовнушения (аутосуггестия), с успехом используемый известным психотерапевтом А.Г. Стойко. В группе до 30 человек устраивается свободная дискуссия о вреде курения. В ходе обсуждения частных вопросов и проблемы в целом «Как бросить курить?» у курящих вырабатывается стойкое убеждение, что курить надо бросать, и немедленно.

Чрезвычайно важна постоянная, ежедневная работа над собой. Бросающий курить внушает себе мысль о необходимости такого решительного шага, создает внутреннюю установку на бесповоротный отказ от курения. Он как бы мысленно проговаривает про себя:

- Все! Я больше не курю! Я не курю!

-У меня начинается новая жизнь.

-Я дышу чистым, свежим воздухом.

-Мое дыхание легко и свободно.

-Мои легкие светлеют, очищаются от копоти.

-Дышать дымом — какая чушь!

-Табачный дым мне противен.

-Мне противен вид сигареты, зажигалки, пепельницы.

-Меня отталкивает вид курящей девушки (юноши).

- Курящие дети... Как это глупо, неестественно.

-Как сам я был глуп, когда начал курить.

Бурачевский Л. По следам дымящей сигареты // Спорт в школе.- 2003.- №15.- С. 3.

Смогу ли я бросить курить? Вопросы и ответы.

В. Могу ли я вместо отказа от курения сократить количество выкуриваемых сигарет?

О. Курящие, которые задают такой вопрос, обычно либо боятся бросить курить, либо просто не хотят сделать это. Такая позиция не рекомендуется в качестве конечной цели. Пациентам редко удается выполнить такое свое намерение. Обсудите те моменты, которые побуждают вашего пациента задать такой вопрос. Все вышеперечисленное применимо и в тех случаях, когда пациенты хотят перейти с сигарет на трубки или сигары.

В. Что вы можете сказать по поводу сигарет с низким содержанием дегтя?

О. Если у вас нет серьезного желания бросить курить прямо сейчас, такие сигареты могут оказаться менее опасными для здоровья до тех пор, пока не сможете бросить курить, но здесь нельзя дать никаких гарантий. Многие курильщики, которые переходят на сигареты с низким содержанием дегтя, просто начинают вдыхать столько же или даже больше дыма. В этом случае, риск для их здоровья может даже возрасти. Следует подчеркнуть, что безопасных методов курения не существует.

В. А как насчет того, чтобы уменьшить количество выкуриваемых сигарет вместо того, чтобы резко бросить курить?

О. Сокращение количества выкуриваемых сигарет до десяти в день может оказаться весьма разумной стратегией. Сокращение количества сигарет до уровня менее десяти в день оказывается чрезвычайно трудным для большинства курящих. В целом, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что для курящим легче сразу же полностью отказаться от курения.

В. Не прибавлю ли я в весе?

О. Некоторые люди действительно поправляются, частично из-за того, что начинают больше есть, и частично из-за изменений в обмене веществ. Предложение перейти на диету на первых стадиях отказа от курения может оказаться неприемлемым для большинства курящих. Поэтому рекомендуется следующий подход: бросьте курить, будьте готовы к тому, что вы можете немного поправиться (средняя прибавка в весе в течение одного года после отказа от курения составляет примерно 3,5 фунта или 1,5 кг) и займитесь проблемой снижения веса несколько позже - после того, как вы почувствуете уверенность в том, что вы избавились от этой привычки. Однако вы можете попытаться организовать разумный режим питания, избегая при этом потребления сахара и других продуктов, которые способствуют прибавке в весе.

В. Я не смогу справиться с возникающими трудностями без табака.

О. Сможете. Многие из положительных эффектов, приписываемых курению, являются иллюзорными. Хотя вы можете чувствовать себя лучше, когда вы курите, Это в основном объясняется тем, что у вас сформировалась зависимость к никотину. После того, как вы выкурили свою последнюю сигарету, уровень никотина в вашем организме снижается. И вы начинаете испытывать симптомы, характерные для отказа от курения: у вас возникает состояние напряженности. Вы закуриваете сигарету, и наступает чувство успокоения и расслабления. Но в действительности это не так, сигарета просто помогла вам предупредить дальнейшее нарастание чувства напряженности. Оглянитесь вокруг себя. Чувство расслабленности у курящих ничем не выше, чем у

некурящих. Точно так же не все бывшие курильщики страдают от состояния напряженности и ожирения.

В. Мой дедушка выкуривал 60 сигарет в день и прожил до 90 лет.

О. Бывает, но ему просто повезло. Никто и не утверждает, что смерть всех курящих наступит от курения. По аналогии, не все водители погибают в автокатастрофах. Дело в том, что у вас просто гораздо больше шансов умереть преждевременно, если вы курите -- и эти шансы очень велики.

http://sport.kharkov.ua/smoking/kurenie_16.php

Я не хочу курить! Что может заменить сигарету?

Американские психологи считают, что прекращение курения - одна из труднейших задач, которые вынужден решать человек. Общественная организация «Американцы за права некурящих» предлагает **следующие советы курильщикам, которые решили избавиться от этой привычки.**

1. Правильно расставляйте акценты. Американское раковое общество рекомендует не использовать фразу «Я бросаю курить»! Вместо этого стоит говорить: «Я не хочу курить». Разница внешне незаметна, но, как показывают исследования, она играет значительную роль в психологическом настрое человека.

2. Познайте себя. Определите, когда вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов. Помогают также жевательная резинка, леденцы и т.д.

3. Существует множество медикаментов, помогающих бросить курить. Особо доверяться им не следует, потому что главное в этом деле - решимость и воля человека.

4. Убедите себя в правильности решения о прекращении курения. Для этого достаточно написать на листке бумаги о том вреде, который вам принесли или способны принести сигареты. Например, можно написать следующее: «На сигареты я трачу столько-то в день. В год эта сумма составляет... Из-за сигарет я стал больше болеть. Мои дети видят, что я курю, и тоже хотят попробовать», и т.д. В моменты, когда очень хочется курить, можно достать этот листок и перечитать его.

5. Помните, что физическая тяга к курению не продолжается бесконечно. Исследования показывают, что физическая тяга к табаку исчезает в течение 48-72 часов после последней сигареты. Далее вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

6. Один из удачных способов облегчить отвыкание от табака - физические упражнения. Тренировки следует начать до того, как вы начнете бросать курить. Исследования показывают, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, значительно легче и быстрее отвыкают от курения. Кроме того, упражнения помогают сохранить привычный вес, поскольку многие бывшие курильщики начинают быстро толстеть после отказа от табака.

7. Часто сигарета является лишь поводом для перерыва. Вместо того, чтобы идти в курилку, просто немного пройдите по улице.

8. Вы нуждаетесь в помощи близких. Попросите членов семьи и друзей не разрешать вам покупать сигареты, составлять вам компанию, когда вы заменяете сигарету прогулкой. Когда вы начинаете бросать курить, вам предстоит преодолеть слишком много искушений. Поэтому лучше не испытывать судьбу и некоторое время не ходить на «курящие» вечеринки, в бары и т.д.

9. Помните о главной ошибке: если вы сократили число выкуренных сигарет до одной в день, вы продолжаете курить. Пытайтесь остановиться снова и снова.

10. Никогда не теряйте надежду.

<http://washprofile.org>



Сайты о вреде курения в ИНТЕРНЕТ

<http://ne-kurim.ru/> Как бросить курить.

<http://www.nekurim.com/> Легкий способ бросить курить

<http://www.ne-kyrim.ru/> Все о вреде курения

<http://www.ne-kyrim.ru/> Курение и беременность

<http://contact.tobinfo.org/books/unicf/cess-teen/index.html>
Как помочь подросткам освободиться от курения

<http://neconet.pozer.ru/> Курение, борьба с курением, никотиновая зависимость, табакокурение, вредные привычки

<http://www.nedugi.ru/kurenje.html/> Что такое курение табака?

<http://health.rambler.ru/articles/25666/> Курение: 10 факторов, которые должен знать каждый.

<http://www.membrana.ru/print.html?1018902960> Что делает курение для вашего здоровья?

<http://www.inopressa.ru/telegraph/2006/08/18/14:43:19/smokers>

Отказ от курения спасет ваше сердце

<http://www.toprunet.com/article.php?id=710> О вреде курения / TopRuNet.com - ON-LINE каталог статей

Сценарии, игры, уроки

День отказа от курения (сценарий игры)

Григорьева Марина, методист по психологии ОМЦ
Топоркова Елена, педагог-психолог ЦПМСС,
г. Зеленоград

Вашему профессиональному вниманию предлагаются наработки зеленоградской добровольческой команды «Вместе».

Команда, в которую входят более 60 учащихся образовательных учреждений Зеленограда, а также методист по психологии и педагог-психолог ЦПМСС, занимается профилактической деятельностью в округе уже третий год.

Наша программа заняла призовое место на городском конкурсе программ по профилактике наркомании в государственных образовательных учреждениях. Участники-добровольцы не только сами получают полезные для себя навыки на тренинговых занятиях, но и активно включаются в проектирование, подготовку и проведение мероприятий и акций для своих сверстников по проблемам профилактики зависимостей от ПАВ и пропаганде здорового образа жизни.

Одним из ярких проектов стала проведенная командой игра, разработанная по образцу телевизионной игры «Сто к одному».

Комментарии для организаторов:

Для того чтобы подготовить эту игру, команда добровольцев выбрала наиболее подходящую игровую оболочку, которой стала оригинальная телевизионная игра «Сто к одному». Поскольку интрига игры строится на результатах опроса «людей на улице», добровольцы разработали и придумали интересные вопросы по проблематике табакокурения. Таким образом, была создана анкета для интервьюирования, с помощью которой ребята опросили сто человек. По итогам обработки материалов и были прописаны варианты ответов на всех этапах игры.

Для наиболее успешного проведения игры, с нашей точки зрения, требуется обратить ваше внимание на ряд существенных моментов, о которых далее пойдет речь.

На роль ведущего требуется активный, позитивный, коммуникабельный взрослый человек, так как ведение игры требует импровизации, активной реакции на реплики игроков, доскональных знаний правил игры и умения доступно и точно донести их до игроков и зрителей-болельщиков:

Вместо традиционной телерекламы были показаны агитзаставки с профилактическим содержанием, заранее подготовленные добровольцами, с использованием ярких демонстрационных материалов.

Команды формируются заранее. Они придумывают название своей команды, девиз, представление каждого участника команды. Сцена оформляется элементами телеигры, красными, синими, желтыми шарами и призывом: «Выбор за вами!» Чтобы определить, какая команда будет отвечать первой, можно взять сигнальную кнопку или использовать вместо нее два клаксона. Когда команда давала подряд три неправильных ответа, и должен

был прозвучать сигнал, оповещающий об этом, мы прокалывали иголкой надувные шарики.

Роль табло выполняла двухсторонняя передвижная доска, которую на время выступлений команд увозили за сцену. А пока шла «простая игра», с обратной стороны крепились варианты ответов для «двойной игры» и т.д.

Ход игры:

Участники команд и зрители рассаживаются по своим местам под музыкальный фрагмент из фильма «Остров сокровищ» (песня о вреде курения «Колумб Америку открыл»).

Ведущий. Впервые в вашей школе добровольческая команда представляет игру «СТО К ОДНОМУ». В отличие от традиционной телевизионной передачи наша игра посвящается Международному дню отказа от курения. Играя, мы вместе подумаем: кто делает выбор — курить или не курить? Родители? Друзья? Школа? Твои сверстники? А может, ТЫ САМ? Выбор за вами!

Итак, начнем! Традиционное представление команд!

Участники команды все вместе или капитан озвучивают название команды, девиз, говорят о том, что объединяет всех членов команды. Далее капитан представляет товарищей, а один из участников представляет капитана. Необходима яркая презентация каждого члена команды (содержит личную информацию об участнике, его талантах, увлечениях, профессии), приветствуется нестандартная творческая форма представления (стихи, метафоры и др.).

Ведущий. Почему ваша команда решила принять участие в нашей игре, посвященной Международному дню отказа от курения?

Ответы игроков.

Простая игра

Откуда появились сигареты?

Из Америки — 42

Из магазина — 19

Привез Петр I — 9

Из кармана — 6

Из табака — 4

Из дома — 2

(Примечание: между «Простой игрой» и «Двойной игрой» агитзаставки нет).

Двойная игра

Что станет с миром, если все начнут курить?

Все умрем — 35

Уменьшится рождаемость — 19

Курить будет немодно — 9

Табачные фабрики разбогатеют — 8

Дети будут уроды - 5

Мир превратится в одну большую курилку — 1

Ведущий. А сейчас мы узнаем, как к курению относятся в других странах (агитзаставка).

Агитзаставка «Путешествие по странам и континентам»

На сцену выходят 11 участников-добровольцев с табличками формата А3 с изображением флага страны, про которую будут говорить, на обороте каждой таблички крупно написан текст участника. 11-я табличка - с номером школы, в которой проводится игра.

Зная состав табачного дыма и какой вред он наносит здоровью, в цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих.

США: Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем некурящие американцы.

Германия: Запрещено курить на вокзалах, а Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.

Великобритания: Запрещено курить в пригородных поездах. Антитабачная служба Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от своих курящих коллег компенсации в 25 тысяч долларов.

Сингапур: Курение строго запрещено в общественном транспорте, такси, лифтах, кинотеатрах, общественных заведениях, ресторанах и торговых центрах.

Бельгия: Запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

Япония и Финляндия: Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Италия: Курильщикам придется раскошелиться на сумму до 500 евро, если они закурят в неположенном месте, да еще рядом с ребенком до 12 лет или беременной женщиной.

Канада: Сухие фразы о вреде курения на сигаретных пачках заменили более красноречивыми картинками — изображениями больных органов заядлых курильщиков.

Норвегия: Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

Россия: 10 июля 2001 года Президентом Российской Федерации подписан закон «Об ограничении курения табака». Отныне нельзя курить в общественных местах (в авиатранспорте, спортивных учреждениях, театрах, кино и др.). Воспрещено продавать сигареты детям до 18 лет.

Школа № ...: Директором школы издан приказ о запрещении курения в школе и на близлежащих территориях.

Тройная игра

Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?

Последствий курения — 27

Эротики — 19

Курящего ребенка — 15

Маму — 8

Беременную женщину — 3

Путина — 1

Ведущий. Вы в своей жизни видели много рекламных роликов, в том числе с рекламой сигарет. Мы хотим предложить вам пример антирекламы.

Агитзаставка «Слоган «Пачка сигарет»

На сцену с двух сторон выходят добровольцы, за спинами незаметно вносится большая пачка, все слова сопровождаются жестами. Команда хором:

С этой пачкой сигарет

Проживешь ты меньше лет! Внутрь скорее посмотри:

Хочешь заболеть?

Бери!

Один из участников предлагает пачку по очереди членам команд — они вытягивают по сигарете и озвучивают надписи (см. приложение).

Игра наоборот

Что могло бы заставить вас бросить курить?

Болезнь — 15

Любимый человек (парень/девушка) — 30

Родители — 60

Беременность — 120

Отсутствие сигарет — 180

Ремень — 240

Ведущий. Для того чтобы подготовить эту игру, команда добровольцев «Вместе» проводила опрос ваших сверстников. И сейчас мы посмотрим, как это происходило.

Агитзаставка « Репортер »

На сцене девушка-репортер с микрофоном и пять участников, играющих в шарик. Репортер задает им по очереди вопрос, участники интервью дают свои варианты ответов:

Как изменится ваша жизнь, если вы откажетесь от курения?

Будет больше свободного времени!

Буду выносливее в спорте!

Улучшится здоровье!

Моя девушка будет довольна!

Не придется отпрашиваться с уроков!

Буду покупать мороженое!

Мои родители будут рады!

От одежды не будет едкого запаха!

Дети не будут пассивными курильщиками!

Что такое пассивное курение?

Пребывание в помещении, в котором курят.

Как вы к этому относитесь?

Лично я ничего не имею против курильщиков, но я против дыма, который мне приходится вдыхать.

После этого репортер обращается с вопросом «Как изменится ваша жизнь, если вы откажетесь от курения?» к зрителям в зале. Один из участников команды говорит: «У меня будет больше денег. Я тут, кстати, подсчитал, сколько денег уходит на курение в год». Он выходит к сцене и представляет плакат «Стоимость курения».

Стоимость курения в год:

1 пачка в день. Стоимость 1-й пачки - 20 руб.

20 рублей x 365 дней в году = 7300 руб.

Репортер обращается к залу с вопросом: «На что вы могли бы потратить сэкономленные деньги?» Выслушивает три-четыре ответа и возвращается к добровольцам: «А вы на что бы потратили сэкономленные деньги?»

Возможные варианты ответов: на новый мобильный телефон; на красивое платье или костюм к выпускному; на поездку в Питер; на абонемент в фитнес-клуб; на празднование своего дня рождения; на сноуборд; на горнолыжный костюм; на новую аудиосистему.

Репортер: «Спасибо за ваши ответы, вы мне очень помогли! И теперь выбор за вами». Участники интервью хором: «Курить или не курить?»

Большая игра

Назовите наиболее опасные для здоровья последствия курения!

Рак легких — 74

Смерть — 6

Импотенция — 5

Рак губы — 5

Язва желудка — 2

Инфаркт — 2

Обвисшая грудь — 1

Если бы вы не курили, на что бы потратили сэкономленные деньги?

На шоколад — 29

На новую стильную одежду — 25

На фитнес-клуб — 20

На алкоголь — 12

На девушек — 4

На велосипед — 4

На машину — 3

На себя — 3

На ресторан — 3

На подарки — 2
Съездил бы на море — 1
На булочки — 1
На ерунду — 1
На мороженое — 1
На кубинскую сигару — 1
На травку — 1

Откуда у подростков берутся деньги на приобретение сигарет?

У родителей — 81
Из карманных денег — 6
Зарабатывают — 12
Воруют — 4
У друзей - 2
Отнимают у малышей — 1
Бутылки собирают — 1

Кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить?

Друзьям — 43
Дворовой компании — 24
Родителям — 18
Отказываю — 10
Своей девушке (парню) — 10
Всем — 6
Старшеклассникам — 4
Самому себе — 2

Самый весомый, с вашей точки зрения, аргумент отказа от предложения закурить?

Мой парень (девушка) против курения — 16
Это мешает мне заниматься спортом — 14
Родители не разрешают — 14
У меня аллергия — 13
Пробовал(а) - не понравилось — 11
Не люблю вкус и запах сигарет — 10

Только что курил(а) — 9
Не хочу — 7
Жалко здоровье — 4
Это не мое — 4
Не курю — 3
Бросаю — 2
Зависимость — 1
Помешает занятию сексом — 1

Что мешает человеку бросить курить?

Зависимость — 59
Дурная привычка — 16
Слабая сила воли — 11
Тяга к сигарете — 6
Нежелание — 4
Личные проблемы — 3
Компания — 2
Потребность в никотине — 1
Влияние других людей — 1
Сигареты — 1
Лень — 1
Не хочется быть белой вороной — 1
Мозги — 1

Ведущий. А пока наша счетная комиссия подводит итоги большой игры, команда добровольцев нашей школы представит вам финальную антирекламную паузу!

Финальная агитзаставка

Два добровольца сидят на краю сцены с большим плакатом «Наши причины не курить!». Все остальные участники добровольческого движения выходят на сцену с плакатами, на которых написаны причины, и становятся на сцене в шахматном порядке:

Минздрав! Родители! Учителя! Друзья! Любимые! Ваши будущие дети!

Хором: ПРЕДУПРЕЖДАЮТ!!!

У рекламы цель — продать! Образ яркий навязать!

Разве КРУТО задыхаться и от рака умирать?!

Разве СТИЛЬНО у прохожих сигареты вам стрелять?

Разве МОДНО пахнуть плохо и вокруг себя плевать?

Разве ВЗРОСЛО яд вдыхать, организм свой отравлять?

Хором: ГЛУПО во власти рекламы Жить!

Вот наши причины, чтоб не курить:

- Я хочу иметь здоровый внешний вид.
- Мой парень против курения.
- У меня нет на это лишнего времени.
- Курение мешает заниматься спортом.
- Я найду, на что потратить свои деньги.
- Мне не нравится вкус сигарет.
- Я хочу, чтобы у меня были здоровые дети.
- Я хочу успешным быть.
- Я хочу здоровой быть!

Я хочу любимой быть!

Я хочу красивой быть!

Я хочу счастливым быть!

НАШ СОВЕТ: (хором) БРОСАЙ КУРИТЬ!!!

ОБРАЩЕНИЕ

представителей добровольческого движения школы

Мы, участники добровольческого движения, обращаемся ко всем неравнодушным людям нашей школы!

Многие подростки курят, не понимая, как легко перейти границу и стать зависимым. Они не могут преодолеть желание попробовать «запретный плод». Помогите своим друзьям! Убедите их, что курить — немодно! А если друг попал в беду и стал зависимым — не оставайтесь в стороне, не замалчивайте проблему

и не делайте вид, будто ничего не происходит. С этой бедой не справиться в одиночку.

Только ВМЕСТЕ мы - сила!

Сейчас, когда вы будете выходить из зала, обратите внимание на плакаты, которые находятся за вашими спинами. Возьмите маркеры и сделайте свой выбор!

Если ты:

За хорошее самочувствие,
За прекрасное настроение,
За красивый внешний вид,
За уверенность в завтрашнем дне,
За здоровье твоих будущих детей,
Оставь свой автограф справа!

Если ты:

Против здорового внешнего вида,
Против активной жизни,
Против хорошего самочувствия,
Против крепкого здоровья своих детей,
Оставь свой автограф на плакате слева!
Выбор за тобой!

Приложение

Алгоритм изготовления пачки

В соответствии с целями акции желательно сделать большую пачку, она очень привлекает внимание подростков и запоминается (ее можно будет использовать и в других профилактических мероприятиях). Коробку для сигарет подростки могут найти в соседнем магазине. Раскрашиваются все стороны пачки и размещаются предупреждающие надписи (например, «НЕ ВЛЕЗАЙ - УБЬЕТ!», а на обратной стороне «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!») и соответствующие рисунки. Для изготовления сигарет потребуются ножницы, ватман, клей, гуашь и список

болезней, иллюстрирующих последствия курения. Мы для своей пачки выбрали следующие:

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- Снижение трудоспособности
- подавление умственных способностей
- преждевременное старение
- сердечная недостаточность
- ишемия
- гипертония
- инфаркт миокарда
- атеросклероз
- стенокардия
- хронический бронхит
- эмфизема легких
- облитерирующий эндартериит
- рак легких
- рак гортани
- рак почек
- гастрит
- язва желудка
- импотенция
- выкидыш
- бесплодие
- внезапная смерть

Григорьева М., Топоркова Е. День отказа от курения
//Школьный психолог.- 2007.- № 1.- С. 12-15

Курение или здоровье (Классный час в 6-7-х классах)

Г.И. Матвеева, учитель биологии
школы-интерната, г. Коммунар, Ленинградская обл.

Оборудование: магнитная доска с табличками «10 золотых правил сохранения здоровья»; белые халаты и шапочки для врачей; колокол с молоточком; глобус; перекидной календарь «История табакокурения»; гербарий табака; результаты анкетирования; плакат «В дыме сигареты»; динамическое пособие «Атеросклероз и норма»; модель сердца; череп с сигаретой в зубах; модели клеток крови из картона; видеофильм о судьбе заядлого курильщика; газетные заметки; портрет А.П. Чехова; рекламные плакаты табачных изделий; памятки для курящих учеников «Как бросить курить»; призы для акции «Конфетка вместо сигаретки».

Ход урока

I. Вступительная часть

Звучит спокойная музыка.

Учитель. Сегодня наш классный час посвящен серьезной проблеме. Начать хочу с притчи. Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье — это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда «поломан механизм» и нужно думать о его починке.

Давайте вспомним 10 золотых правил сохранения здоровья.

(Учитель задает вопросы, а ученики отвечают. После каждого ответа на магнитную доску вывешивается правило.)

1. **Двигательная активность.** Делает человека сильным, ловким, выносливым, работоспособным.

2. **Личная гигиена.** Помогает защитить человека от различных заболеваний, в том числе и инфекционных.
3. **Закаливание организма.** Делает человека устойчивым к изменениям температуры окружающей среды.
4. **Правильное питание.** Обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.
5. **Режим дня.** Помогает правильно, без ущерба для здоровья, организовать свой день, чередуя труд с отдыхом.
6. **Правильное экологическое поведение.** Защищает организм от загрязнений окружающей среды.
7. **Соблюдение правил психогигиены.** Помогает сохранять нервную систему здоровой, правильно формировать отношения с окружающими людьми.
8. **Отсутствие вредных привычек.** Курению, алкоголю, наркотикам - нет. Это защитит от опасных и смертельных заболеваний.
9. **Правильное сексуальное поведение.** Защитит от опасных венерических заболеваний и СПИДа.
10. **Соблюдение правил поведения на дорогах, в школе, дома.** Защитит от травм.

Как вы думаете, что сегодня наиболее сильно вредит вашему здоровью? По моим наблюдениям — это курение. Поэтому главным вопросом у нас сегодня будет (пишет тему на доске): «Курение или здоровье?».

Два ученика старших классов в белых халатах сидят за отдельным столом; после каждого сообщения они бьют в колокол.

1-й врач. Ученые считают, что в мире с 1991 по 2005 г. курение «сведет в могилу» 10 млн. человек.

2-й врач. Ежегодно от болезней, - вызванных курением, умирают свыше 700 тыс. человек, из них в России - до 100 тыс. человек.

1-й врач. Из каждых 20 умерших от рака легких 19 были курильщиками.

2-й врач. По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7—8 лет.

1-й врач. «Пассивное» курение вызывает у некурящих людей приступы астмы, аллергию, болезни сердца.

Учитель. Поднимите руки те из вас, кто курит. Вы видите, что проблема есть и решать ее надо.

II. Основная часть

Учитель. Обратимся к историческим корням табакокурения. Кто знает, откуда к нам пришел табак?

Учитель подходит к специально оформленному глобусу и перекидному календарю, посвященному истории курения.

Табак родом из Америки. Узнали о нем после открытия Америки Колумбом. В числе подарков местные жители подарили Колумбу сушеные листья растения. Испанские завоеватели Америки называли это растение так же, как на карибском наречии индейцев о. Гаити называлась трубка для курения табака. Вскоре началось «победное шествие» табака по странам и континентам. Через 30 лет после открытия Америки испанский историк Овьедо писал, что курение табака широко распространилось по всем странам Европы. Как вы думаете, почему это произошло? (Быстрое привыкание к курению, появление тяги к курению, с которой очень трудно справиться.)

В те далекие времена табаку приписывали необыкновенные свойства. Считалось, что дым отпугивает болезни, злых духов, снимает зубную боль и ломоту в костях, лечит насморк и лихорадку, поэтому табак использовали в лечебных целях. Дело доходило до того, что, например, в Англии детей в школу отправляли с табаком и атрибутами для курения. Такое использование табака часто приводило к тяжелым отравлениям, иногда заканчивалось смертью.

Через некоторое время правительства и церкви разных стран начали борьбу с курением. Об этом вам расскажут мои помощники.

1-й ученик. В Италии табак был объявлен «забавой дьявола». Пять монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

2-й ученик. В Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее.

3-й ученик. В России при царе Михаиле Федоровиче (1613—1645) уличенных в курении первый раз наказывали 66 ударами палки, во второй — отрезали носы и уши. Торговля табаком в России была разрешена в 1697 г., в царствование Петра Великого (1682-1725), который сам стал заядлым курильщиком, побывав в Голландии.

Учитель. Чем же опасен табак? Почему про него говорят: «Табак — забава для дураков» (Гете), «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (Бальзак).

В мире немало говорят и пишут о вреде курения. Тем не менее, примерно 85% россиян не знают о тех бедах, которые несет табак. Наш класс — не исключение.

Мы провели анкетирование, и из анкет следует, что вам известны только три вредных вещества в составе табака и четыре вредных последствия курения. Это значит, что вы мало знаете о вреде курения табака, и это одна из причин бездумного подражания моде.

Итак, что же содержит дым сигареты?

Вывешивается плакат «В дыме сигареты» с изображенной сигаретой на подносе.

Изложение последующего материала идет с привлечением учащихся.

Первым разрушительное действие на организм начинает оказывать тепло: температура воздуха, поступающего в рот, на 40° ниже, чем у табачного дыма. Чем опасны такие резкие перепады

температуры? вспомните, что происходит с телами при нагревании и охлаждении? (Они расширяются и сжимаются соответственно.)

Перепады температур при курении отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются трещинки — «входные ворота» для микробов, поэтому зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Учитель на магнитной доске прикрепляет к подносу черную конфету из картона с надписью «Разрушение зубов».

Чем же еще «угощает» сигаретный дым человека? Табачный дым раздражает слюнные железы, слюна усиленно выделяется, и курильщик вынужден ее сплевывать. Часть слюны вместе с ядом проглатывается, попадая в желудок. Из-за этого пропадает аппетит, появляются боли в области желудка, запоры, поносы. Все это может перейти в более серьезные заболевания — гастрит, язву желудка. Они чаще встречаются у курильщиков, чем у некурящих.

На магнитную доску вывешивают конфету с надписью «Гастрит, язва желудка».

Как называется наиболее известный яд сигаретного дыма? (Никотин)

Давайте вспомним, на что он действует? Никотин — один из сильнейших растительных ядов, способен накапливаться в организме. Он хорошо растворяется в воде, легко проникает через слизистые оболочки носа, рта, бронхов, желудка. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов.

Как вы думаете, для чего человеку нужна кровь? (Обеспечивает клетки тела питанием и кислородом.)

Что произойдет, если сосуды под действием никотина сузятся? (К клеткам будет поступать меньше крови.)

Клетки будут сигнализировать мозгу, что они задыхаются и страдают от голода. Мозг — наш главный координатор. Получив информацию от клеток, он будет посылать сигналы к сердцу, что крови мало. Что будет делать сердце? *(Сердце будет чаще сокращаться, больше работать, следовательно, быстрее стареть.)*

У курящих частота сердечных сокращений увеличивается на 10—15 ударов в минуту. Спазм сосудов в сочетании с алкоголем приводит к образованию на стенках сосудов отложений холестерина. Это способствует закупорке сосудов, образованию тромбов. *(Демонстрация на динамическом пособии.)*

Что будет с клеткой, если ее не кормить, не давать ей кислород? *(Она умирает.)*

Часто у курильщиков сосуды, несущие питание самому сердцу, сжимаются настолько, что усиленно работающей сердечной мышце не хватает кислорода и питания. Тогда часть сердечной мышцы отмирает — возникает инфаркт миокарда, одна из тяжелых болезней сердца. *(Конфету с надписью «Инфаркт миокарда» вывешивают на магнитную доску.)*

А что произойдет, если сузятся сосуды ног? *(Клетки тканей ног будут получать недостаточное количество кислорода и питания.)*

С курением связано и такое заболевание, как облитерирующий эндартериит - воспаление артерий конечностей. Его происхождение не известно, но оно чаще всего встречается у курящих мужчин от подросткового до среднего возраста. Облитерирующий эндартериит может привести к гангрене пальцев ног, которая часто заканчивается ампутацией конечностей.

Никотин вызывает такое заболевание, как никотинизм — т.е. снижение памяти и работоспособности. Выкурив на перемене сигарету, вы не сможете хорошо все запоминать и активно работать на уроке! И это только никотин дает такие последствия. В табачном дыме содержится и угарный газ. Чем он опасен для организма?

В состав нашей крови входят красные кровяные клетки — эритроциты. *(Учитель показывает картонную модель эритроцита.)*

Внутри эритроцита находится гемоглобин. Именно он захватывает кислород в легких и переносит их к клеткам мозга и другим клеткам тела. Когда угарный газ вместе с дымом поступает в легкие, он связывается с гемоглобином прочнее, чем кислород. Такой гемоглобин уже не может связать кислород и перенести его к клеткам, и клетки начинают задыхаться.

1-й врач. Если в воздухе будет содержаться 0,1% угарного газа, то больше половины гемоглобина соединится с ним. Значит клетки и ткани не получают необходимого количества кислорода, и в результате голодания появятся мышечная слабость, судороги, потеря сознания, может наступить смерть.

Учитель. Это происходит, когда человек угорает. А представьте, что курит будущая мама. Ребенок получает все из ее организма, в том числе и табачные яды. От никотина сосуды плода сужаются, сердцебиение учащается, ребенок испытывает сильное кислородное голодание, задыхается.

2-й врач. Сердце неродившегося ребенка в этом случае совершает до 150 ударов в минуту при норме в 60—80 ударов. Мертворождение, умственная и физическая отсталость, недоразвитие органов, уродства ~ жестокая плата за пристрастие матери к курению.

Учитель. В 1 л грудного молока курящей женщины содержится до 0,5 мг никотина. Молоко имеет неприятный запах и вкус, а мама кормит им свое дитя! Природа, как может, защищает будущего ребенка — лишает мать молока. Ребенка кормят искусственно. Сколько различных ядов содержится в дыме сигареты? *(Сильнодействующих ядов более 20. Учитель показывает плакат.)*

Какие вещества наиболее опасны? *(Радиоактивные вещества.)* Проникая сквозь кожу и мышцы, эти вещества вызывают сильные изменения в организме. Крайне опасен

радиоактивный изотоп полоний-210. Он может накапливаться в самых различных органах, разрушая их, и, самое опасное, вызывает изменение генетического аппарата — мутации.

1-й врач. Бензпирен способствует мутациям, ведущим к возникновению рака легких не сразу, а через 10—20 лет курения. Но яд, который не действует сразу, не становится менее опасным.

Учитель. Подумайте, что оставляете вы в наследство своим детям? Ведь через 8—10 лет каждый из вас захочет иметь свою семью, детей! Что получают дети курильщика в наследство? Физические пороки, наследственные болезни, эпилепсию. Давайте посмотрим видеофильм о судьбе заядлого курильщика. (Демонстрируется фильм.)

Надеюсь, что теперь, после просмотра фильма о судьбе курильщика, убеждать вас в том, что следует бросить эту вредную привычку — и как можно скорее, не нужно.

Но почему же, несмотря на огромный вред табачного дыма, люди продолжают курить?

Из ваших анкет ясно, что курить начинают по разным причинам. Одна из них — нежелание потерять друзей. Часто, боясь потерять расположение друзей, человек начинает что-то делать «за компанию». Вот случай, описанный в газетной статье.

«Как-то раз приятели Миши — Витя и Алеша предложили ему закурить. Миша отказался. Друзья подняли его на смех и обозвали тряпкой. Миша спросил их: «А зачем мне курить, для чего»? Друзья не знали, что ответить».

Если кто-то говорит, что не будет дружить с тобой только потому, что ты не куришь, спроси себя: «А друг ли это?» Тот, кто пытается заставить тебя делать что-то против твоей воли и не уважает твое мнение, вряд ли может быть настоящим другом.

Другая причина курения, упомянутая в ваших анкетах: «Курить — это модно». Особенно часто, следуя моде, начинают курить девочки. По данным газеты «Комсомольская правда», 60% девочек считают, что так можно понравиться мальчикам, получить больше

мужского внимания. Но какой ценой приходится за это расплачиваться, вы сегодня уже слышали.

Да и всегда ли курящие девочки нравятся мальчикам? Послушайте отрывок из газетной статьи. Пишет девочка: «Я и все мои друзья курили. Нам казалось, что с сигаретой мы выглядим совсем как взрослые. Однажды мы пошли на дискотеку, и один парень пригласил меня танцевать. Потом он сказал, что ему нравится, как я танцую, но не нравится, что я прокурена. Я так расстроилась. Когда куришь, не замечаешь, что пахнешь табаком. А другие замечают. После этого я бросила курить».

У курящего человека изо рта идет специфический запах, на зубной эмали откладывается табачный деготь и зубы желтеют. Курящий человек часто кашляет и отхаркивает грязно-серую мокроту.

Не зря русский писатель А.П. Чехов говорил, что целовать курящую женщину, все равно, что целовать пепельницу.

1-й врач. Дорогие девочки, запомните! Кожа курящей женщины средних лет на 40% тоньше, чем у ее некурящей сверстницы. Клетки курильщиков стареют в 25 раз быстрее, чем клетки некурящих.

Учитель. Один мальчик написал, что его мама курит потому, что это успокаивает нервы. Многие курильщики говорят, что эта привычка устраняет чувство тревоги, беспокойства. Но на самом деле курение не решает проблему. Оно лишь отодвигает ее. Об этом говорят врачи.

2-й врач. Никотин, проникая в клетки мозга, ненадолго повышает их активность. Аммиак воздействует на нервные окончания дыхательных путей. Временно расширяются сосуды. Курильщик субъективно все это воспринимает как приток сил, чувство успокоения. Однако затем оно исчезает: сужаются сосуды мозга, снижается его активность. Курильщик вновь тянется за сигаретой, он становится рабом своей привычки.

Учитель. Есть много других способов выйти из состояния нервного напряжения без вреда для здоровья.

Причиной курения является и подражание взрослым, самоутверждение. Но стать по-настоящему взрослым — это значит отвечать за свои поступки, понимать, что разумно, а что нет.

Одной из главных причин курения является реклама. Она оказывает огромное воздействие на наше подсознание. Реклама окружает нас повсюду: в журналах, на экранах телевизоров, на рекламных щитах.

К сегодняшнему классному часу вы должны были подсчитать, сколько видов сигарет продается в киосках и магазинах возле вашего дома.

Ученики рассказывают, сколько видов сигарет они видели в продаже.

Да, их больше 100 видов. Любая компания-производитель стремится к тому, чтобы люди покупали ее продукцию. К каким ухищрениям она только ни прибегает: разыгрывает призы среди купивших сигареты (машины, телевизоры и т.д.), спонсирует соревнования (мотогонки, скачки и т.д.). Владельцы табачных компаний объясняют свое финансовое участие в этих мероприятиях тем, что без их денег соревнования не состоялись бы и любители спорта лишились бы удовольствия видеть своих кумиров.

1-й врач. На каждой пачке сигарет есть предупреждение Минздрава РФ о вреде курения, а выпуск табачной продукции не только не снижается, но, наоборот, увеличивается.

Учитель. Сигареты и папиросы с каждым годом выглядят все привлекательнее. Улучшаются их вкусовые качества. На эти цели идут первоклассная бумага, тонны меда, розового масла, ванилина и других вкусовых добавок и ароматизаторов. Но есть и здравомыслящие люди.

В Англии активисты компании по борьбе с курением предлагают рекламировать сигареты только таким образом. (Демонстрируется череп с сигаретой в зубах.)

Как вы думаете, почему, несмотря на очевидный вред курения, сигареты продолжают выпускать и рекламировать в разных странах? (*Ученики отвечают, что это выгодно.*)

Табачное производство дает баснословную прибыль, и лишаться ее добровольно никто не будет. Поэтому, несмотря на то, что курение несет смерть, оно распространено повсеместно. Когда вы потеряете здоровье, ни один производитель табачной фабрики не одолжит вам немного своего! Об этом надо всегда помнить. Что вам дороже: свое здоровье или мнимое удовольствие, ради которого вы набиваете карманы производителя табачных изделий прибылью?

Коммерция, к сожалению, становится важнее здоровья человека. Реклама делает свое «черное дело»: ежегодно тысячи новых жертв вливаются в ряды курильщиков, добровольно сокращая свою жизнь.

Меня радует, что в анкетах вы написали о том, что пытались бросить курить, хотя у многих это не получилось! Как вы думаете, почему? (*Ученики отвечают.*)

Никотин, оказывая наркотическое действие, вызывает зависимость: у человека возникает потребность в никотине. Она проявляется по-разному. Если курильщик какое-то время не курил, он становится беспокойным, нервным, у него портится настроение. Курильщики легко раздражаются и не могут расстаться с сигаретой. Они уже не хозяева своего тела!

Так как же бросить курить?!

Сначала нужно убедить себя в том, что это действительно нужно для сохранения здоровья, продления жизни, освобождения от многих проблем и, наконец, просто для экономии денег. Чтобы помочь вам справиться с этой дурной привычкой, наши врачи проведут сейчас акцию «Конфетка вместо сигаретки».

Врачи раздают курящим ученикам леденцы и памятки «Как бросить курить».

ПАМЯТКА: БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ

1. Сократи количество выкуренных в течение дня сигарет.

2. Перед тем как закурить, сделай три глубоких вдоха и выдоха, постарайся отложить курение на некоторое время.
3. Попробуй обходиться без сигарет сутки, затем двое, потом трое...
4. Если очень захочется курить, бери леденцы, жевательную резинку.
5. Занятия спортом отвлекают от курения.

2-й врач. Желая бросить курить рекомендуется пить натощак 2—3 стакана воды, принимать утром душ, периодически выполнять дыхательные упражнения. Народная медицина советует полоскать рот 1—2%-ным раствором пищевой соды, которая делает неприятным вкус табачного дыма. Полоскание нужно делать 3—6 раз в день перед тем, как закурить сигарету.

Учитель. Недавно в медицинском журнале появилось сообщение о том, что опухолевые изменения в легких подвергаются обратному развитию после прекращения курения. Бросить курить никогда не поздно!

На этом я заканчиваю наш разговор и надеюсь, что вы сделаете правильный выбор.

Матвеева Г. И. Курение или здоровье: Классный час в 6-7-х классах / Г. И. Матвеева // Биология: Еженедельная газета Издательского дома "Первое сентября".-2005.- № 2.- С. 6-10 .- (Я иду на урок)

Табакокурение – угроза здоровью людей (План-конспект урока)

Роман Шульман
преподаватель-организатор ОБЖ
средней общеобразовательной школы № 171 г. Москва

Табакокурение и причины его распространения среди молодежи

Цели урока:

1. Показать вред и пагубное влияние табакокурения на организм человека.
2. Раскрыть необоснованность аргументов сторонников табакокурения.
3. Сформировать у некурящих стойкое отвращение к табакокурению.

Форма проведения урока: беседа по новому материалу с элементами опроса.

Время: 45 мин.

Учебно-методическое обеспечение урока:

1. Самодельный плакат с диаграммой распространения табакокурения среди разных возрастных групп населения России.
2. Материал для тестирования по теме: «Табакокурение среди учащихся класса».

План урока:

1. Организационный момент - 5 мин.
2. Табакокурение и цена этой пагубной привычки -10 мин.
3. Причины табакокурения среди молодежи -15 мин.
4. Тестирование учащихся - 5 мин.
5. Подведение итогов и домашнее задание -5 мин.

Ход урока

В начале урока на доске записывается название темы урока. Затем целесообразно обратиться к учащимся с вопросом: «От каких опасных ситуаций больше всего умирает людей?» Получив ответы, можно приступить к раскрытию темы, используя работы Ю. Воробьева и Г. Малинецкого, исследовавших проблемы риска и безопасности, которые установили, что уровень смертности людей от болезней, вызванных табакокурением, выше, чем от любых других опасностей природного или техногенного характера.

Табакокурение и цена этой пагубной привычки.

Табакокурение не является жизненно необходимым условием существования человека. Научно доказано, что это - пагубная привычка, вредная и опасная для жизни. Ежегодно в мире от болезней, вызванных табакокурением, умирают более 4 млн. человек. А население нашей планеты составляет более 6 млрд человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), количество курильщиков - более 1 млрд, т.е. курит каждый шестой житель планеты. В России (по данным информационно-справочной службы ИТАР-ТАСС) курят 34% населения, т.е. 48,4 млн человек, и ежегодно умирают от последствий курения 375 тыс. человек. Это около 1030 человек в день, 43 человека в час и 32 человека за 45 мин. учебного урока.

Для наглядности на доске целесообразно нарисовать таблицу и по мере рассказа заполнить ее цифрами.

Население планеты – 6 млрд. чел.

Количество курильщиков - 1 млрд. чел. 17 %

Умирают – 4 млн. чел в год (11 тыс. чел. в день)

Население России – 142,2 млн. чел.

Количество курильщиков 48.4. млн. чел. (34 %)

Умирают - 375 тыс. чел. в год (1030 чел. в день), 43 чел. в час (32 чел. за 45 мин.)

Несмотря на эти удручающие цифры, более трети населения нашей страны продолжает курить. Причем старшее поколение людей, имеющих тяжелые заболевания от пагубного воздействия табачного дыма, избавляется от этой вредной привычки и приобщается к здоровому образу жизни. А молодежь, обуреваемая бунтарскими настроениями и одурманенная разнузданной рекламой, наоборот, все больше приобщается к табакокурению. По данным той же службы ИТАР-ТАСС, 28% подростков в возрасте до 18 лет курят. Тяга к табакокурению усиливается с приемом алкоголя. А одновременное их

потребление еще более усугубляет их вредное воздействие на организм. Кроме того, по исследованиям медиков, у курящих детей и подростков вероятность стать наркоманами в 55 раз выше, чем у некурящих. Особое беспокойство вызывает широко распространенное табакокурение среди женщин. По статистике, в нашей стране курят 14% женщин, и эта тенденция все больше усиливается.

Такая диагностика вызывает тревогу за будущее страны, ведь сокращается продолжительность жизни населения, обостряется демографическая ситуация.

Эта проблема обсуждается медиками, социологами, политиками, депутатами Госдумы РФ. Вопросы сохранения здоровья изучаются на уроках ОБЖ и некоторых других предметов.

Краткая история табакокурения

Первым европейцем, столкнувшимся с курением табака, был Христофор Колумб. Во время своего путешествия в 1492 г. он увидел, как жители острова Куба сосут туго свернутые тлеющие листья какого-то высушенного растения. Эти свернутые в трубку листья назывались «сигаро».

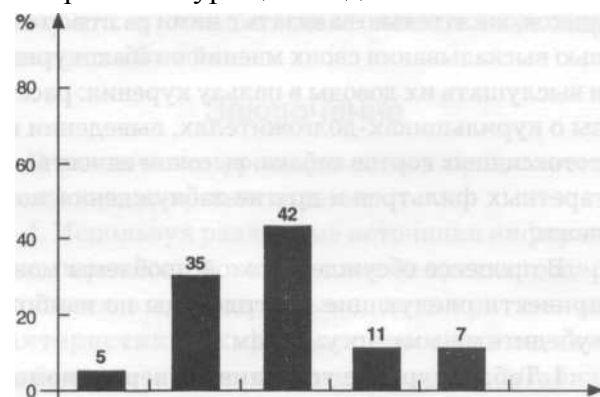
Вскоре это растение стало культивироваться и в Европе (Испания, Португалия и др.). От названия провинции Табаго, где эту траву стали выращивать, растение получило название «табак». Первоначально табак использовали в качестве лекарства от мигрени: аромат табачных листьев уменьшал головные боли. Со временем нюханье табака, а также его курение, быстро распространилось и стало модным.

В России табак появился в 1583 г. при царе Иване Грозном. Значительное распространение табак получил при царе Федоре Ивановиче. Со временем было замечено, что курение табака приводит к многочисленным отравлениям организма и даже смерти.

Кроме того, при небрежном обращении с непогашенной трубкой происходит большое количество возгораний деревянных

построек. Курение в России стало преследоваться властями и духовенством. При царе Михаиле Федоровиче запрещались продажа, покупка и потребление табака. Нарушающих этот запрет наказывали палочными ударами. При повторном нарушении им отрезали ноздри или уши. В отдельных случаях их казнили. Но это не остановило распространение табака. При Петре I табак стал новой доходной статьей для торговцев и правителей. Для борьбы с распространением табака вводилась на его импорт пошлина, проводились операции по борьбе с контрабандой.

В разные периоды российской истории курение табака то разрешали, то запрещали, то ограничивали, то культивировали. Последствия от табакокурения самые трагические. Курящие во много раз чаще некурящих заболевают различными болезнями, например, раком тканей полости рта - в 25 раз, раком легкого - в 20, туберкулезом легких - в 19, стенокардией и инфарктом миокарда - в 12, язвой желудка - в 10 раз. Соответственно и смертность курящих людей значительно выше, чем некурящих.



До 12 лет 13-15 лет 16-20 лет, 21-24 г., более 25 лет возраст

Рис. 1. Диаграмма распространения табакокурения разных возрастных групп населения России

Причины табакокурения среди молодежи. На доске вывешивается плакат с диаграммой.

Рассматривая диаграмму, делаем с учащимися неутешительный вывод о том, что армия курильщиков в стране постоянно увеличивается, при этом более 40% - это молодые люди школьного возраста.

Вместе с тем следует отметить, что молодые люди, учащиеся информированы о вреде, который курение табака наносит здоровью. Обследование школ в некоторых городах России показывает, что:

- ◆ 7 0% подростков считают курение табака пустой тратой времени,
- ◆ 84% учащихся знают об опасности последствий курения для будущего и считают ее весьма серьезной,
- ◆ 82% опрошенных указали на неприятный запах, исходящий от курильщиков,
- ◆ 84% утверждают, что курение не прибавляет людям привлекательности.

Однако имеется еще немало подростков, которые несерьезно относятся к своему здоровью и пытаются даже привести определенные доводы при объяснении своего курения табака.

Для активизации внимания учащихся целесообразно перед ними поставить вопрос: «Какие причины заставляют детей начать курить?»

На доске записываются ответы учащихся:

- ◆ подражание взрослым,
- ◆ влияние компании,
- ◆ любопытство,
- ◆ желание испытать себя,
- ◆ помогает успокоить нервы, расслабиться,
- ◆ способствует похудению,
- ◆ желание выглядеть солидно, круто,
- ◆ это модно,

- ◆ неверие во вредность табакокурения.

Используя записанные на доске доводы учащихся, желательно завязать с ними разговор с целью высказывания своих мнений о табакокурении и выслушать их доводы в пользу курения: рассказы о курильщиках-долгожителях, выведении малотоксичных сортов табака, высоком качестве сигаретных фильтров и другие заблуждения молодежи.

В процессе обсуждения этой проблемы можно привести следующие контрдоводы по наиболее «убедительным» аргументам:

1. Табакокурение успокаивает нервы, помогает расслабиться.

На самом деле компоненты табачного дыма не расслабляют, а тормозят важнейшие участки центральной нервной системы и мозга. Вначале чувствуется непродолжительный подъем настроения, проявляющийся в приятных ощущениях и чувстве легкого опьянения и эйфории, а затем наступает фаза, которая нередко выражается в чувстве беспокойства и состоянии утомления. При хроническом действии никотин нарушает работу не только головного мозга и центральной нервной системы, но и функционирование спинного мозга, что имеет весьма серьезные последствия для многих систем организма. Успокаивает не табачный дым, а сам процесс курения, который часто связан с облегчением общения с другими людьми. Как вариант, вместо сигареты можно использовать более безопасную «соску». Привыкнув к сигарете, курильщик уже не может по-настоящему расслабиться без курения.

2. Курение позволяет похудеть и сохранить стройную фигуру (аргумент девушек).

Факты свидетельствуют, что, во-первых, притупляя сигаретой чувство голода, курильщик провоцирует развитие

гастрита и язвенной болезни желудка. Во-вторых, риск для здоровья от курения неизмеримо больше, чем от небольшого увеличения веса. И в-третьих, курение нарушает работу щитовидной железы, и чем больше курильщик тянет с отказом от сигареты, тем серьезнее будут у него проблемы с весом, уже из-за необратимых нарушений обмена веществ. Для похудения существуют более безопасные методы - это разумное ограничение в еде и повышение физической активности.

3. Сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком (альвеол легких и бронхов).

4. Курение помогает сосредоточиться, лучше работать.

В первой фазе своего действия никотин возбуждает центральную нервную систему. Это происходит в результате расширения кровеносных сосудов головного мозга, улучшения снабжения мозга кислородом и питательными веществами. Но вскоре расширение кровеносных сосудов мозга сменяется их длительным сужением, развивается угнетение центральной нервной системы - это уже вторая фаза действия никотина. Поэтому курильщик вынужден прибегать к новым порциям табачного дыма, чтобы привести себя в бодрое состояние.

Специалисты считают, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга, табак становится своеобразным наркотиком: при выполнении умственной работы человек начинает практически непрерывно курить, что может привести к острому отравлению.

5. Курить модно.

Мода курить по делу и без дела демонстрируется только в российских телесериалах. Во многих странах мира частота

курения за последние годы значительно снизилась. И мужчины, и женщины осознали опасность для жизни табакокурения и стараются вести здоровый образ жизни. По-настоящему модным стало выглядеть спортивным, стройным и некурящим. 80% мужчин предпочитают находиться в обществе некурящих женщин.

В ряде стран приняты специальные законы, запрещающие подросткам курить. В США, в частности, даже при засилии табачной рекламы десятки миллионов американцев бросили курить. Подобным же образом поступают многие молодые люди в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей страной в XXI в.

В конце нашей беседы предлагается выслушать небольшой отрывок из повести Л.Н. Толстого «Детство, отрочество, юность»:

«Скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма... во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение... К удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость... что мне показалось, что я умираю».

После краткой паузы желательно обратиться к учащимся с вопросом: «Пробовал ли кто-либо из учащихся курить и совпадают ли его впечатления от выкуренной первой сигареты?»

Этот вопрос может остаться без ответа, если не убедить учащихся в вашей лояльности. Чаще всего можно услышать несколько ответов с похожими впечатлениями. Чтобы представить общую картину, связанную с табакокурением в данном коллективе, предлагаю провести анонимное тестирование (приложение 1), итоги которого будут оглашены на следующем уроке. Как правило, учащиеся сначала настороженно относятся к

данному предложению, но после разъяснения цели тестирования и анонимности ответов быстро и охотно выполняют задание.

Для закрепления материала перед учащимися можно поставить вопрос: «Что же собой представляет табак и как он воздействует на организм человека?» Дополняя ответы учащихся, учителю необходимо отметить, что табак - это род одно- и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. Существуют более 60 его видов. В сухих листьях табака содержится до 3,7% никотина, до 1,4% эфирных масел и до 7% различных смол. Курение сухих листьев табака представляет собой сухую возгонку этих веществ. При этом образуется несколько тысяч различных химических соединений. Примечательно то, что среди них нет ни одного полезного для организма, а 30 из них - особенно опасны для здоровья человека. Предлагается учащимся назвать эти вещества. На доске записываются их ответы.

Чаще всего можно услышать названия только нескольких веществ: никотин, смолы, иногда - угарный газ. К этому списку необходимо добавить: ацетон, аммиак, синильную кислоту, сероводород, фенол, табачный деготь, бензопирен, оксид мышьяка, полоний-210 и др. После такого перечисления опасных веществ на обращение к учащимся с вопросом «Готов ли курильщик «попробовать» эти вещества на вкус и запах?», наверняка можно услышать категорическое «нет!». Но все эти вещества (и многие другие опасные элементы) содержатся в табачном дыме. Беда в том, что курильщик или не знает, или не задумывается об этом.

Заключение

В заключение урока учащимся предлагается следующее домашнее задание:

1. Используя различные источники информации, перечислить химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, дать краткие характеристики их физических и химических свойств, а

также их воздействия на организм человека. Задание оформить в виде небольшого реферата. Объявляется, что лучшие работы будут поощрены.

2. Учитывая, что некоторые учащиеся стесняются прилюдно задавать вопросы по табакокурению (также алкоголю, наркомании и токсикомании), предлагается при желании подавать вопросы в письменной форме, можно и анонимно. На них будут даны ответы. В конце урока напоминаю, что за время проведения занятия от болезней, вызванных табакокурением, в стране умерли 32 человека. Это целый класс.

Приложение

Тест для учащихся по теме: «Табакокурение»

Пол _____

Класс _____

Фамилия не обязательна, но желательна.

1. Курите ли вы?

1. Да.

2. Нет.

3. Нерегулярно.

Известно ли вам о вреде курения?

1. Да.

2. Нет.

3. Предполагаю.

Знают ли родители, что вы курите (или не курите)?

1. Да.

2. Нет.

3. Предполагают.

Приятно ли вам находиться в обществе курильщиков?

1. Да.

2. Нет.

3. Безразлично.

Нравятся ли вам курящие девушки (отвечают юноши) или курящие юноши (отвечают девушки)?

1. Да.

2. Нет.

3. Безразлично.

Хотели бы вы, чтобы в будущей вашей семье курили дети?

1. Да.

2. Нет.

Шульман Р. Табакокурение - угроза здоровью людей: План-конспект урока // ОБЖ. Основы безопасности жизни: ежемесячный информационный и научно-методический журнал.-2006.- № 12. - С. 8-12. - (Методические материалы).

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОГРАНИЧЕНИИ КУРЕНИЯ ТАБАКА

Принят
Государственной Думой
21 июня 2001 года

Одобрено
Советом Федерации
29 июня 2001 года

(в ред. Федеральных законов
от 31.12.2002 N 189-ФЗ, от 10.01.2003 N 15-ФЗ,
от 01.12.2004 N 148-ФЗ, от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

Статья 1. Основные понятия

Для целей настоящего Федерального закона используются следующие основные понятия:

табачные изделия - изделия для курения, жевания или нюханья, упакованные в потребительскую тару, в том числе сигареты с фильтром, сигареты без фильтра, папиросы, сигары, сигариллы, табак трубочный, табак курительный, махорка - крупка курительная;

курение табака - вдыхание дыма тлеющих табачных изделий;

никотин - вещество, содержащееся в табаке;

смола - один из продуктов сгорания табака, возникающий в процессе курения и способствующий возникновению заболеваний;

окружающий табачный дым - табачный дым, содержащийся в атмосферном воздухе закрытых помещений, в которых осуществляется курение табака.

Статья 2. Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака

Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Статья 3. Регулирование деятельности по производству табачных изделий, оптовой торговле табачными изделиями и розничной продаже табачных изделий

В соответствии с Федеральным законом от 08.08.2001 N 128-ФЗ (ред. от 02.07.2005) деятельность по производству табачных не подлежит лицензированию.

1. Деятельность по производству табачных изделий подлежит лицензированию в соответствии с законодательством Российской Федерации.

(в ред. Федерального закона от 10.01.2003 N 15-ФЗ)

2. Запрещаются производство, импорт, оптовая торговля и розничная продажа сигарет, не соответствующих гигиеническим нормам содержания в дыме никотина и смолы, утвержденным уполномоченным федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения. При этом показатели содержания вредных веществ не могут превышать:

для сигарет с фильтром - содержание в дыме сигареты смолы 14 миллиграмм на сигарету и никотина 1,2 миллиграмма на сигарету;

для сигарет без фильтра - содержание в дыме сигареты смолы 16 миллиграмм на сигарету и никотина 1,3 миллиграмма на сигарету.

3. Каждая упаковка (пачка) табачных изделий должна содержать предупредительные надписи о вреде курения табака - основную предупредительную надпись о вреде курения табака, дополнительную надпись о вреде курения табака и информационную надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

На одной большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена основная предупредительная надпись о вреде курения табака, утвержденная федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению. На другой большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена одна дополнительная надпись о вреде курения табака в соответствии со следующими правилами:

каждый производитель табачных изделий выбирает из списка, утвержденного федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению, четыре варианта дополнительных надписей о вреде курения табака;

каждый из выбранных вариантов дополнительных надписей о вреде курения табака должен быть помещен на равное количество упаковок (пачек) табачных изделий.

Основная предупредительная надпись о вреде курения табака и дополнительная надпись о вреде курения табака (без учета

указания автора предупреждения о вреде курения - федерального органа исполнительной власти по здравоохранению) на упаковке (пачке) табачных изделий должны занимать не менее 4 процентов площади каждой большей стороны упаковки (пачки) табачных изделий.

На одной из боковых сторон каждой упаковки (пачки) сигарет также должна быть помещена информационная надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты в соответствии с государственными стандартами. Указанная надпись должна занимать не менее 4 процентов площади боковой стороны упаковки (пачки) сигарет.

Абзац седьмой пункта 3 статьи 3 в отношении сигарет без фильтра и папирос вступает в силу с 1 июля 2007 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

На одной из наружных сторон каждой потребительской упаковки (пачки) сигарет и папирос должны быть нанесены:

Абзац восьмой пункта 3 статьи 3 в отношении сигарет без фильтра и папирос вступает в силу с 1 июля 2007 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

максимальная розничная цена, по которой сигареты и папиросы могут быть реализованы потребителям;

Абзац девятый пункта 3 статьи 3 в отношении сигарет без фильтра и папирос вступает в силу с 1 июля 2007 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

сведения о месяце и годе изготовления сигарет и папирос.

Абзац десятый пункта 3 статьи 3 в отношении сигарет без фильтра и папирос вступает в силу с 1 июля 2007 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

Не допускается поверх надписи о максимальной розничной цене, сведений о месяце и годе изготовления табачных изделий нанесение каких-либо элементов упаковки (пачки), за исключением прозрачной оберточной пленки, либо наклеивание специальной (акцизной) марки, которые закрывают ее

поверхность, занятую надписью о максимальной розничной цене, сведениями о месяце и годе изготовления табачных изделий.

К надписям на упаковке (пачке) табачных изделий предъявляются следующие требования:

надпись должна быть четкой и легко читаемой;

надпись должна быть расположена таким образом, чтобы обеспечить целостность надписи при открывании упаковки (пачки) табачных изделий;

надпись не должна быть напечатана на прозрачной оберточной пленке или на каком-либо другом внешнем упаковочном материале.

(п. 3 в ред. Федерального закона от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

4. Запрещаются розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук сигарет в каждой упаковке (пачке), поштучная розничная продажа сигарет и папирос, а также продажа табачных изделий с использованием автоматов.

5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, организациях культуры, физкультурно-спортивных организациях и на территориях и в помещениях образовательных организаций, а также на расстоянии менее чем сто метров от границ территорий образовательных организаций.

(п. 5 в ред. Федерального закона от 01.12.2004 N 148-ФЗ)

Пункт 6 статьи 3 в отношении сигарет без фильтра и папирос вступает в силу с 1 июля 2007 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

6. На территории Российской Федерации запрещается производство и импорт сигарет и папирос без указания максимальной розничной цены, сведений о месяце и годе изготовления на каждой упаковке (пачке) (за исключением табачных изделий, не подлежащих налогообложению или освобождаемых от налогообложения в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах).

(п. 6 введен Федеральным законом от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

Пункт 7 статьи 3 в отношении сигарет с фильтром вступает в силу с 1 января 2008 года, а в отношении сигарет без фильтра и папирос - с 1 июля 2008 года (Федеральный закон от 26.07.2006 N 134-ФЗ).

7. Запрещается розничная продажа сигарет и папирос без указания на каждой упаковке (пачке) максимальной розничной цены, сведений о месяце и годе изготовления (за исключением табачных изделий, не подлежащих налогообложению или освобождаемых от налогообложения в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах).
(п. 7 введен Федеральным законом от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

8. Запрещается розничная продажа сигарет и папирос по цене, превышающей максимальную розничную цену, указанную на каждой упаковке (пачке).
(п. 8 введен Федеральным законом от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

9. Запрещается розничная продажа табачных изделий, включая табак трубочный, курительный, жевательный, сосательный, нюхательный, кальянный, без потребительской упаковки. Максимальная нетто-масса табака, содержащегося в потребительской упаковке и предназначенного для розничной продажи, не должна превышать 500 граммов.
(п. 9 введен Федеральным законом от 26.07.2006 N 134-ФЗ)

Статья 4. Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет

1. На территории Российской Федерации не допускается розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.

2. Нарушение положения пункта 1 настоящей статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

Статья 5. Реклама табака и табачных изделий

Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

Статья 6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти
(в ред. Федерального закона от 01.12.2004 N 148-ФЗ)

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.
(п. 1 в ред. Федерального закона от 01.12.2004 N 148-ФЗ)

2. На работодателя возлагается обязанность по оснащению специально отведенных мест для курения табака.

3. Нарушение положений данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

Статья 7. Пропаганда знаний о вреде курения табака

1. Федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, федеральные органы исполнительной власти по образованию и федеральные органы исполнительной власти по культуре обязаны через средства массовой информации регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака.

2. В целях реализации положений настоящего Федерального закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы, касающиеся изучения воздействия на организм человека курения табака. Не допускаются демонстрация курения табака во вновь создаваемых телевизионных фильмах, в кинофильмах и спектаклях, если такое действие не является неотъемлемой частью художественного замысла, и демонстрация курения табака общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации.

Статья 8. Меры по ограничению курения табака

Правительство Российской Федерации разрабатывает меры по ограничению курения табака и обеспечивает их реализацию.

Статья 9. Приведение нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Федеральным законом

Президенту Российской Федерации и Правительству Российской Федерации привести свои нормативные правовые акты в соответствие с настоящим Федеральным законом.

Статья 10. Вступление в силу настоящего Федерального закона

Настоящий Федеральный закон вступает в силу через шесть месяцев со дня его официального опубликования, за исключением пунктов 2 и 3 статьи 3 и пункта 2 статьи 7 настоящего Федерального закона.

Пункт 2 статьи 3 настоящего Федерального закона в части запрета производства и импорта табачных изделий вступает в силу с 1 января 2003 года. Пункт 2 статьи 3 настоящего Федерального закона в части запрета оптовой торговли и розничной продажи табачных изделий вступает в силу с 1 января 2004 года. Пункт 3 статьи 3 настоящего Федерального закона вступает в силу с 1 января 2003 года в части производства и импорта табачных изделий для потребления на территории Российской Федерации и

с 1 июля 2003 года в части оптовой торговли и розничной продажи табачных изделий для потребления на территории Российской Федерации. Пункт 2 статьи 7 настоящего Федерального закона вступает в силу через один год со дня официального опубликования настоящего Федерального закона.

(в ред. Федерального закона от 31.12.2002 N 189-ФЗ)

Президент

Российской Федерации

В.ПУТИН

Москва, Кремль 10 июля 2001 года

N 87-ФЗ

ДУМА ГОРОДА ТОМСКА

РЕШЕНИЕ

от 24 апреля 2007 г. N 461

О ГОРОДСКОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЕ "МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, АЛКОГОЛЯ, ТАБАКОКУРЕНИЯ И ДРУГИХ ВИДОВ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ НА 2007 ГОД"

В целях сокращения роста немедицинского употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи в городе Томске, руководствуясь Уставом города Томска, Дума решила:

1. Утвердить городскую целевую программу "Меры профилактики употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи на 2007 год" согласно приложению.

2. Настоящее решение вступает в силу с момента официального опубликования.

3. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на комитет по труду и социальной политике Думы города Томска (А.Г.Федоров).

Председатель
Думы города Томска
Н.А.НИКОЛАЙЧУК
Первый заместитель
Мэра города Томска
И.Н.ШАТУРНЫЙ

Приложение
к решению
Думы города Томска
от 24.04.2007 N 461

**ГОРОДСКАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА
"МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, АЛКОГОЛЯ, ТАБАКОКУРЕНИЯ И ДРУГИХ ВИДОВ
ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ НА 2007 ГОД"**

АНАЛИЗ СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ

Городская целевая программа "Меры профилактики употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи на 2007 год" (далее именуемая Программа) разработана в соответствии с областной целевой программой "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиков и их незаконному обороту на 2007 год" и Федеральной целевой программой "Комплексные меры противодействия немедицинскому употреблению наркотиков и их незаконному обороту на 2007 год".

Предметом Программы является создание необходимых условий для повышения эффективности деятельности органов власти, организаций и учреждений по профилактике алкоголизма,

наркомании, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи г. Томска.

Современная социальная ситуация развития подрастающего поколения в системе образования продолжает характеризоваться выраженностью социогенных проблем детства: снижение уровня успеваемости в обучении, рост соматических и психоневрологических заболеваний и, как следствие, школьная дезадаптация учащихся; социальное сиротство; беспризорность и бродяжничество, асоциальное поведение; правонарушения и преступления; ранние аборты и беременность; ВИЧ-инфицирование, распространение инфекций, передающихся половым путем, суициды, ранняя смертность.

Все вышеперечисленное является как следствием, так и причиной развития раннего наркотизма несовершеннолетних, в первую очередь употребления алкоголя. С ростом злоупотребления алкоголем увеличивается вероятность столкновения детей уже 7 - 12 лет с наркотическими веществами.

В результате скринингового исследования (2005 - 2006 гг.) по проблемам наркогенной ситуации среди подростков (2500 учащихся школ Ленинского и Октябрьского районов г. Томска и г.г. Колпашево и Стрежевого), проводимого в рамках областной целевой программы "Комплексные меры противодействию немедицинскому употреблению наркотиков и их незаконному обороту на 2005 - 2006 гг.", проведенного НИИ ВФ РАО совместно с МОУ ППМС "Центр "Семья" г. Томска, были выявлены следующие показатели:

- у подростков не сформировано общее представление о том, что любые формы наркотизации, в частности употребление, а затем и злоупотребление алкоголем, могут в скором времени негативно отразиться на его социальных перспективах;

- абсолютное большинство подростков имеют опыт использования алкоголя, однако с негативными последствиями алкоголизации (ухудшение здоровья), о которых чаще всего говорят учителя и родители, еще не столкнулись;

- значительно расширились социальные границы подростковой алкоголизации, когда в "группу риска" входят не только представители социально неблагополучных слоев, но и подростки из семей, традиционно относящихся к благополучным: с высоким образовательным и материальным уровнем родителей. Т.е. социальный статус семьи уже не обеспечивает подростку "иммунитет", предотвращающий возможность развития алкогольной зависимости. Вероятность приобщения к алкоголю (винно-водочная продукция, пиво) оказывается высокой для представителей различных социальных слоев, возрастных категорий и половой идентификации.

Первые пробы алкоголя дети (87% из опрошенных) получили в собственной семье, т.е.:

- 87% школьников заявили о легализации употребления алкоголя в семье ("национальная традиция" россиян);

- 21,5% школьников ответили, что употребление алкоголя родителями определяет их отношение к этому психоактивному веществу;

- кроме того, 55% школьников в числе причин употребления алкоголя назвали его доступность;

- среди причин и мотивов употребления алкоголя школьники на первое место поставили уход от личных проблем (60,5%), на второе место - "так принято" (54,2%), на третье - "удовольствие, необычные ощущения" (31,3%).

На основании данного исследования о значении интегрального показателя риска наркозависимости для различных признаков выделены наиболее значимые для развития наркогенного заражения подростков и возможного их перехода в "группу риска".

В этот список входят следующие (в порядке уменьшения значимости):

- использование алкоголя в ближайшем окружении и личный опыт использования алкоголя (80 - 85%);

- личный опыт использования наркотиков;

- личный опыт курения;

- использование наркотиков друзьями;

- знакомство с представителями неформальных движений;

- удовлетворенность учебной.

Таким образом, наиболее актуальным направлением деятельности в сфере профилактики на сегодняшний день должна стать профилактика использования и злоупотребления алкоголем несовершеннолетними, затем профилактика начала использования наркотиков, профилактика курения.

Первое и третье являются "мостиком" к ранней наркотизации детей.

Приоритетным направлением профилактической антинаркотической работы с детьми являются первичная (универсальная) профилактика, направленная на всех обучающихся детей, подростков, молодежь, а также вовлечение в сферу реализации педагогической профилактики их взрослых членов семьи (обеспечение условий для организации эффективного антинаркотического контроля, освоение навыков организации семейной профилактики).

Разрабатываемая и внедряемая в практику образования г. Томска модель системы первичной профилактики базируется на современных отечественных теориях психического развития, использует системные существующие концептуальные модели и технологии профилактической работы с учетом диагностики (мониторинга) социальной ситуации развития детей и подростков в регионе.

Реализация городской целевой программы "Меры профилактики употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи на 2007 год" ориентирована на принятие интенсивных стратегических мер и совершенствование профилактических мероприятий, благодаря которым станут возможными приостановление, стабилизация и, как следствие,

снижение роста социально опасных проявлений в развитии подрастающего поколения.

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация данной Программы позволит:

- получить своевременную объективную информацию для выработки системы профилактических мер и планирования следующего этапа деятельности;

- сформировать единую межведомственную систему профилактики на территории г. Томска путем внесения целевых предложений районных администраций в соответствии со спецификой района;

- стимулировать профилактическую деятельность в районах г. Томска и повышать профессиональную компетентность специалистов в области антинаркотической профилактической и реабилитационной работы в городе;

- обеспечить экстренную психологическую помощь с выездом специалиста в МОУ, МЛПУ, КДН, ООПН и др.;

- повысить уровень информированности, самосознания и ответственности у родительской общественности;

- охватить большее число детей, подростков, молодежи, их родителей полезными формами проведения досуга;

- развить активную жизненную позицию и гражданскую ответственность среди подростков за свое поведение;

- формировать через СМИ негативное отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков;

- повысить уровень информированности населения по проблемам аддиктивного и девиантного поведения, обмен опытом;

- повысить качество профилактической работы с детьми и подростками и оказание методической помощи в работе МОУ, МЛПУ.

И как итог: реализация данной целевой программы приведет к улучшению качества профилактической, коррекционной,

реабилитационной деятельности с детьми, подростками и молодежью.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

Основной целью Программы является сокращение роста немедицинского употребления наркотических средств среди детей, подростков и молодежи г. Томска с поэтапным снижением распространенности алкоголизма, табакокурения, наркомании и связанных с ними заболеваний и правонарушений, а также других видов патологической зависимости в молодежной среде.

В ходе реализации Программы предполагается решение следующих задач:

1. Формирование в обществе негативного отношения к потреблению наркотических средств, алкоголя и табака.

2. Усиление межведомственного взаимодействия в сфере профилактики аддиктивного и девиантного поведения детей, подростков и молодежи.

3. Формирование городской профилактической инфраструктуры (специализированные службы, кабинеты профилактики) в системе дошкольного, общего, дополнительного образования и начального профессионального образования г. Томска.

4. Создание новых и активизация работы существующих отделений медицинской профилактики в МЛПУ г. Томска.

5. Внедрение новых профилактических методов и технологий, психолого-педагогической, медико-социальной коррекции и реабилитации, средств оказания медицинской помощи.

6. Повышение уровня профессиональной компетенции специалистов, работающих в области превентологии.

7. Осуществление постоянного контроля уровня распространения и незаконного употребления алкоголя, табака и наркотических средств на территории г. Томска.

8. Проведение профилактической работы в целях снижения роста других видов патологической зависимости (игровая, компьютерная и др.).

Программа включает в себя приоритетные направления по организации профилактической работы в сфере немедицинского употребления наркотиков и их незаконного распространения:

1. Мероприятия по организации профилактической деятельности.

2. Мероприятия по профилактике употребления алкоголя, табака и наркотических средств.

3. Информационное, методологическое и методическое обеспечение профилактической деятельности.

Основными целевыми группами программных мер являются: дети, подростки, молодежь, их родители, семья, значимые взрослые и референтные группы.

Подробный перечень программных мероприятий с указанием сроков исполнения, объемов и источников финансирования приведен в приложениях к городской целевой программе "Меры профилактики употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи на 2007 год".

V. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные исполнители Программы организуют при необходимости размещение заказов в соответствии с законодательством с заключением соответствующих договоров на выполнение конкретных мероприятий, предусмотренных данной Программой. Основные исполнители Программы контролируют качество и ход выполнения договорных обязательств подрядчиками по реализации программных мероприятий. Объем прогнозируемых средств в 2007 г. из городского бюджета составит 500000 руб.

Финансирование Программы по направлениям:

1. Мероприятия по организации профилактической деятельности: в 2007 г. - из городского бюджета: 240 тыс. рублей.

2. Мероприятия по профилактике употребления алкоголя, табака и наркотических средств: в 2007 г. - из городского бюджета: 145 тыс. рублей.

3. Информационное, методологическое и методическое обеспечение профилактической деятельности: в 2007 г. - из городского бюджета: 115 тыс. рублей.

Председатель
Думы города Томска

Н.А.НИКОЛАЙЧУК

Первый заместитель
Мэра города Томска

И.Н.ШАТУРНЫЙ

Содержание

Табак и здоровье (Вместо введения)	3
Табак курить – здоровью вредить!	
• Давай закурим, подружка, по одной! Сигареты и здоровье мам - будущих и настоящих	4
• Курить или ... жить?	15
• По следам дымящей сигареты	19
• Курение и спорт	23
• Пассивное курение	25
• Как бросить курить?	26
• Смогу ли я бросить курить? Вопросы и ответы	40
• Я не хочу курить! Что может заменить сигарету?	42
• Сайты о вреде курения в Интернет	45
Сценарии, игры, уроки	
• День отказа от курения: Сценарий игры	46
• Курение или здоровье: Классный час в 6-7-х классах	59
• Табакокурение – угроза здоровью людей: План-конспект урока	72
Законодательные документы	
• Федеральный закон от 10 июля 2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»	84
• Решение Думы г. Томска от 24.04.2007 № 461 о городской целевой программе «Меры профилактики употребления наркотических средств, алкоголя, табакокурения и других видов патологической зависимости у детей, подростков и молодежи на 2007 год»	93