государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Челябинской области

«Политехнический колледж»

*МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА*

*классного часа*

*на тему*

***«Скажем вредным привычкам «Нет!»,***

***здоровью - «Да!»***

Выполнили:

преподаватели ГАПОУ ЧО Политехнический колледж

Самойлова О.П.

Хасанова Г.Г.

Магнитогорск, 2018

**Пояснительная записка**

В формировании здорового образа жизни большое значение имеет борьба с курением.

За последние 100 лет курение перешло в разряд общесоциальных проблем. Курение-это самый распространенный в мире вид наркомании, охвативший все слои населения. Сегодня в России курят порядка 60 % мужчин и 18% женщин. Средний возраст начала курения составляет 12-16 лет. Более того, количество курящих из года в год продолжает расти. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, сегодня в мире каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением.

С юношеского возраста интерес к употреблению табака активизируется и принимает массовый характер, что приводит к духовно и нравственно больным семьям. Самое страшное, что табакокурение является звеном цепочки, приводящим к наркотикам и алкоголизму.

Тематика классного часа оправдана тем, что полученная в ходе мероприятия информация поможет студентам сформировать представление о последствиях курения.

На подготовительном этапе к классному часу были определены цели, задачи и основные этапы мероприятия, изучена литература, проведен поиск нужной информации в интернете, выполнен подбор иллюстрированного материала и музыкального сопровождения**,**  созданы презентации.

В подготовительной работе принимали участие преподаватель и студенты группы АК9-16-2, обучающиеся по специальности «Аналитический контроль качества химических соединений». Была создана рабочая группа из 5 человек, которая получила опережающее задание по проведению опытов, которые должны были продемонстрировать негативное влияние табачного дыма на живые организмы. Опыты проводились в лаборатории химии под руководством преподавателя. Результаты опытов были оформлены в виде доклада и презентации.

На завершающем этапе подготовки к мероприятию студентами были разработаны анкеты для студентов и памятки «Как бросить курить».

Преподаватель курировал всю работу студентов.

В плане проведения мероприятия представлен приблизительный конспект выступления и подготовленные презентации преподавателя и студентов. При проведении классного часа предусматривается вовлечение всех студентов в обсуждение отдельных вопросов.

В завершении мероприятия студентам предлагается заполнить анкеты, и раздаются в личное пользование разработанные памятки.

**План проведения мероприятия**

**Вид мероприятия**: классный час.

**Цель:**

* создать условия для формирования личной негативной позиции студентов по отношению к курению.

**Задачи:**

* развивать умение студентов работать в группе;
* показать на конкретных примерах негативное влияние курения на организм человека;
* воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью будущего поколения.

**Общая продолжительность** – 45 минут.

**Участники**: преподаватель (руководство практикой) Хасанова Г.Г., студентки группы АК9-16-2, студенты 2-го курса группы МЧМ9-17.

**Оформление и наглядность**:

* видеоролик «Песня о здоровом образе жизни»;
* презентация «Скажем вредным привычкам «Нет!», здоровью - «Да!»;
* презентация «Исследование табачного дыма и его влияние на живые организмы».

**Средства:** компьютер, мультипроектор**.**

**Раздаточный материал:** анкета, памятка «Как бросить курить».

**Ход классного часа**

*В начале классного часа, пока студенты рассаживаются по местам, демонстрируется видеоролик «Песня о здоровом образе жизни».*

**Слайд I.**

*Преподаватель:*Дорогие ребята! Здравствуйте! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл?

*Студенты отвечают:* Желают здоровья всем и каждому!

**Слайд II.**

*Преподаватель:*Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя.

**Слайд III.**

*Преподаватель:**Б*езусловно, каждый хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у каждого это получается. Очень важный фактор, который мешает в достижении этой цели - вредные привычки. Необходимо осознавать, что даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Самые распространенные вредные привычки:

* 1. курение
  2. алкоголь
  3. наркотики
  4. неправильное питание
  5. игромания
  6. интернет-зависимость
  7. диеты
  8. недосып
  9. кофемания
  10. грызть ногти

Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится. Физическое и психологическое здоровье таких людей далеко от нормы, и они сами это понимают. Одной из наиболее распространенных привычек наносящих вред человеку и обществу мы и посвятим наш классный час

**Слайд IV**.

*Преподаватель:*Курение не так социально опасно, как пьянство, однако также наносит колоссальный вред здоровью**.** Численность армии курильщиков превысила 1,5 миллиарда человек и продолжает увеличиваться. И это не смотря на то, что ежегодно от [курения](https://www.polismed.com/subject-kurenie.html) умирает почти 5 миллионов человек. Такой урон, как сигарета, не наносит человечеству ни одна война или эпидемия. Но люди упорно продолжают платить миллионы за то, что их убивает.

**Слайд V.**

*Преподаватель:*Подавляющее большинство из тех, кто курит, прекрасно знает, насколько пагубна их зависимость. Но они даже не отдают отчет себе в том, что именно из-за курения они обрекают себя на очень тяжелые болезни и мучения. Чтобы наглядно разъяснить добровольным мученикам о степени риска табачной зависимости студентки нашего колледжа изучили химический состав табачного дыма и его влияния на живые организмы. Предметами исследования стали живые организмы-мухи, семена гороха, трава для кошек. Об этом нам расскажут 3-го студентки 3-го группы Ак9-16-2.

*Выступление студенток с докладом о результатах проведенных опытов с демонстрацией презентации.*

*Студентки рассказывают об опытах по изучению химического состава табачного дыма и опытах на мухах и растениях*

**Слайд 1.**

*Первая студентка:*В лаборатории нашего колледжа мы изучили состав табачного дыма и его влияние на живые организмы.

**Слайд 2.**

*Первая студентка:*Объектом исследования является состав табачного дыма, влияние его на живые организмы.

Предмет исследования: живые организмы-мухи, семена гороха, трава для кошек.

**Слайд 3.**

*Первая студентка:*Курение – это самый распространенный в мире вид наркомании, охвативший все слои населения, поэтому, главное заблуждение курильщиков заключается в уверенности: «Захочу и брошу». Однако никотинный голод, возникающий при попытке бросить курить, настолько схож с ломкой наркомана, что не каждый человек способен это выдержать.

**Слайд 4.**

*Первая студентка:*Табак - травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ.

Самые распространённые из них:

Никотин: основной элемент в любой сигарете. Благодаря никотину у людей появляется пристрастие к курению.

Смола оседает в легких, вызывая проблемы с дыхательной системой.

Свинец, кадмий и никель: тяжёлые металлы.

Метанол: одноатомный спирт, сильнейший яд.

Метан: ядовитый горючий газ.

Стеариновая кислота: одна из основных составляющих копоти.

Толуол: обладает слабым наркотическим действием.

Фенол: токсичное вещество.

Аммиак: токсичное и ядовитое вещество.

**Слайд 5.**

*Вторая студентка:*Длительное курение приводит к развитию острых и хронических заболеваний: бронхиальная астма, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, рак, язва желудка и рак пищевода.

Курение - самая распространенная причина преждевременной смерти во всем мире более трети «лишних» летальных исходов обусловлены сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Слайд 6.**

*Вторая студентка:*Существует мнение, что пассивное курение не очень сильно влияет на организм, чтобы развеять это заблуждение мы предлагаем вам посмотреть на следующую таблицу, которая показана на слайде.

**Таблица 1**.Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составные части | Вдыхаемая доза, мг | |
| активный курильщик (1сигарета) | Пассивный курильщик  (1ч) |
| Угарный газ | 18,4 | 9,2 |
| Оксид азота | 0,3 | 0,2 |
| Альдегиды | 0,8 | 0,2 |
| Цианид | 0,2 | 0,005 |
| Акролеин | 0,1 | 0,01 |
| Твердые и жидкие вещества | 25,3 | 2,3 |
| Никотин | 2,1 | 0,04 |

Приведенные данные свидетельствуют о том, что пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

**Слайд 7.**

*Вторая студентка:*В Политехническом колледже был проведен опрос на тему «Отношение студентов к курению». В анкетирование поучаствовало 174 человека, из них 50 девушек и 124 парней.

**Слайд 8.**

*Вторая студентка:*По подсчетам людей, которые курят оказалось, что 36% из 100% курят и 21% хоть один раз да пробовали. Причина курения у курящих оказалось то, что сигарета успокаивает(38%), просто привычка(51%) либо просто студенты не хотят отличаться от других(7%). Почти 5% не волнует надпись на сигаретах: Минздрав России предупреждает: Курение вредит вашему здоровью! Большая часть, а это 57% не знают ни полный состав табачного дыма ни о свойствах никотина. О последствиях курения знают опрошенных 32%.

**Слайд 9.**

*Первая студентка:*Для анализа были использованы наиболее часто покупаемые нашими студентами марки сигарет: Winston, Kiss, Marlboro, Bond.

**Слайд 10.**

*Первая студентка:*Для эксперимента приготовили «курительный аппарат».

**Слайд 11.**

*Первая студентка:*Опыт№1.Получение раствора веществ, содержащегося в дыме сигарет.

Получили насыщенный раствор. Колбу закрыли пробкой, встряхнули несколько раз. Полученные растворы оставили для последующих опытов.

**Слайд 12.**

*Первая студентка:*Опыт№2.Определение реакции среды полученных растворов.

После этого мы исследовали реакцию сред полученных растворов, для этого внесли в них универсальную индикаторную бумагу. Она показала слабо-кислую среду.

**Слайд 13.**

*Первая студентка:*Опыт 2,3,4,5 сначала были проделаны с водой без добавления табачного дыма, затем были проведены с растворами табачного дыма сигарет марок Winston,Kiss,Marlboro,Bond проводились они следующим образом

**Слайд 14 .**

*Первая студентка:*Опыт№2.Обнаружение фенолов и восстановителей в дыме сигарет

\*Реакция с хлоридом железа. В четыре пробирки налили по 1 мл растворов, приготовленных в опыте 1,и добавили 2-3 капли 5%-ного раствора хлорида железа. Жидкость окрасилась в коричнево - зеленый цвет из-за образования смеси комплексных соединений фенолов разного строения.

\*Реакция с перманганатом калия. В табачном дыме содержаться восстановители, обладающие высокой токсичностью и раздражающим действием, например, бензальдегид, формальдегид, акролеин. Их обнаружили следующим образом. В две пробирки налили по 1 мл раствора табачного дыма и раствора, полученного при вымачивании сигаретного фильтра. Добавила в пробирки несколько капель 5%-ного раствора перманганата калия. Наблюдали обесцвечивание раствора из-за наличия фенолов.

**Слайд 15.**

*Первая студентка:*Опыт№3. Обнаружение непредельных соединений

В четыре пробирки налили по 1 мл растворов веществ, содержащихся в дыме и фильтре сигарет, и добавили по 1-2 капли йодной воды. Наблюдали обесцвечивание растворов.

**Слайд 16.**

*Первая студентка:*Опыт№4. Обнаружение органических веществ.

Сигарету, закрепленную в штативе, через мундштук соединили резиновым шлангом с одной из двух стеклянных трубок, вставленных в коническую колбу, наполненную ватой. Вторая трубка таким же образом соединена с резиновой грушей(250мл). Груша с колбой имитирует работу легких: воздух, содержащий табачный дым от зажженной сигареты, проходит через вату. Через две минуты сигарета «выкурена», после чего вата пожелтела. Пожелтевшую вату опустили в раствор марганцовки, она обесцветилась.

**Слайд 17.**

*Первая студентка:*Опыт №5. Обнаружение кадмия, свинца, никеля.

В четыре пробирки налили по 1 мл растворов веществ, содержащихся в дыме и фильтре сигарет, и добавили по 1-2 капли фосфата натрия. Наблюдали осадок белого цвета.

**Слайд 18.**

*Первая студентка:*В результате химического анализа табачного дыма нами было выявлено:

1. наличие фенолов
2. наличие непредельных углеводородов
3. среда слабо-кислая
4. наличие тяжелых металлов
5. наличие органических веществ

**Слайд 19-21.**

*Вторая студентка:*Опыты с живыми организмами

В пять колб одинаковой вместимостью поместили одинаковое количество опарышей, которые через 4 дня превратились в мух. Каждую подписанную колбу соответствующей марки сигарет, наполнили дымом. Следили за процессом в течение неопределенного времени. Результаты занесли в таблицу, которая показана на слайде.

Таблица 2. Экспериментальные данные

|  |  |
| --- | --- |
| **№ колбы** | **Продолжительность жизни мух** |
| 1 Winston | 10 сек |
| 2 Bond | 20 сек |
| 3 Kiss | 60 сек |
| 4 Marlboro | 15 сек |

Вывод: Пассивное курение опасно для живых организмов.

**Слайд 22- 25.**

*Вторая студентка:*Опыты с растениями

Высадили в пять рассадников горох и траву на глубину 0,5 см. Поливку проводили в одно и то же время одинаковым объемом воды. Первый поливали раствором, полученным из сигарет Winston, второй из сигарет Bond, третий Kiss, четвёртый Marlboro, пятый простой водой. Все ростки взошли примерно в одно и то же время через две недели достигли длины 7-8 см, затем ростки поливаемые раствором из сигарет начали вянуть.

**Слайд 26.** Таблица 3. Экспериментальные данные

|  |  |
| --- | --- |
| **№ рассадника** | **Время жизни ростков** |
| Winston | 2 недели |
| Bond | 4 недели |
| Kiss | 1 месяц 2 недели |
| Marlboro | 3 недели |
| HOH | активный рост |

Вывод: Вещества, содержащиеся в сигаретах, губительно влияют на растительность, т.е. на живые организмы (сокращается время жизни).

*Преподаватель:* Ребята, вы знаете, что в настоящее время среди молодежи распространено курение кальяна. Многие считает эту забаву безвредной. А как считаете вы?

*Студенты отвечают:…..*

**Слайд VI.**

*Преподаватель:* Нет, кальян намного вреднее обычных сигарет. Кроме того, ароматизированный табак делает курение кальяна "приятным", но, учитывая огромные дозы никотина, значительно усиливает привыкание к нему. Если сигаретный табак проходит тщательный «псевдо контроль» и сертификацию, то табачные смеси для кальяна не описаны никакими регламентами и гостами, и производитель может использовать табак любого качества и состава. Так же невозможно установить содержание никотина и смол в табачной смеси, – цифры будут зависеть от того, как именно приготовить кальян, какой уголь использовать, как много табака выкуривать, и как глубоко затягивать. Почти все современные сигареты имеют фильтр, "задерживающий" некоторое количество вредных веществ. Вода в колбе кальяна не может выполнять подобную функцию, и единственное, что она делает – охлаждает дым. Содержание тяжелых металлов в кальянном дыме в десятки раз больше, чем в сигаретном, а меньшая температура лишь усугубляет негативное влияние на легкие и дыхательные пути, позволяя дыму спускаться глубже.

**Слайд VII.**

*Преподаватель:* При курении кальяна вы глубже и чаще затягиваетесь – за сорок минут в организм попадает почти в двести раз больше угарного газа, чем при выкуривании одной сигареты, а дым, как уже упоминалось, проникает намного глубже в легкие. Кроме того, чаще всего кальян курится в закрытом помещении, что усиливает вред от угарного газа за счет пассивного курения. Не говоря уже о том, что многие любят совмещать кальян с алкоголем, что усиливает вред организму.

**Слайд VIII.**

*Преподаватель:* Кальяны ответственны за заболевания туберкулезом, рак гортани, герпесом и гепатитом А.

Гепатит «А», герпес и туберкулез: кальяны ответственны за возросшее число заболевших туберкулезом, герпесом и гепатитом «А». Общие колба и мундштук – идеальное место для размножения бактерий и передачи их от человека к человеку,лишь дезинфекция хлором или спиртосодержащей жидкостью может убить эти бактерии. Никто и никогда в кальянных и ресторанах не чистит так кальяны. Максимум, их споласкивают водой.

Рак гортани: при курении кальяна объём одномоментно вдыхаемой смеси газов значительно больше, чем при курении сигареты, поэтому действие вредных газов производится непосредственно на близлежащие отделы дыхательной системы – глотку, а не на мелкие бронхиолы, как при сигаретном "вдохе".

При частом курении кальяна человек может потерять сознание, у него также может произойти внезапная остановка сердца.

**Слайд IX.**

*Преподаватель:* Какие вы знаете мероприятия, направленные на борьбу с курением в нашей стране?

*Студенты отвечают:…..*

*Преподаватель:* Борьба с курением – комплекс мер и мероприятий, направленных на уменьшение и предупреждение потребления изделий из [табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA).

Исследования показали, что около 40% населения страны курит. А остальные невольно становятся пассивными курильщиками. Следовательно, все россияне страдают от вреда табака ещё с ранних лет. Молодые мамы наносят урон здоровью своего ещё не родившегося ребенка. Люди просто курят на остановках и в других общественных местах, производя в атмосферу выбросы, которые влияют на всех окружающих, не говоря уже о том, что сама экологическая обстановка в критическом состоянии.

Именно поэтому всё больше развитых стран открывают настоящую войну с курильщиками. Россия тому не исключение. На территории Российской Федерации действуют масштабные программы борьбы с курением, направленные на оздоровление граждан и переход на здоровый образ жизни.

Среди основных этапов по борьбе с курением в России можно выделить следующие:

* присоединение России к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака 16 апреля 2008 года;
* принятие закона о запрете курения в стране (Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013г).

**Слайд X.**

*Преподаватель:* Под действие запрета на курение в России попадают все общественные организации и учреждения, образовательные, медицинские, места общественного пользования, а также территория, прилегающая к ним в радиусе 15м.

Запрет на курение в России также ограничивает употребление табачных изделий в поездах дальнего следования, морских и воздушных судах, гостиницах и жилищных помещениях прочего типа;

Ограничения торговли табачными изделиями; Запрет любого рода рекламы, спонсорства, стимулирования потребления табачных изделий;

Прочие меры, в числе которых оказание медицинской помощи, направленной на отказ от табакокурения и лечение никотиновой зависимости, меры по сокращению спроса на табачные изделия, информирование населения о вреде табакокурения, строгий контроль экономической сферы в производстве, сбыте, импорте, экспорте табачных изделий.

Нарушение данного приказа о запрете курения предполагает штрафные санкции: Продажа табачных изделий несовершеннолетним – от 8 до 90 тыс. рублей; Курение в запрещенных местах для граждан – до 50 тыс. рублей; Реклама табачных изделий – от 2 до 500 тыс. рублей.

**Слайд XI.**

*Преподаватель:* Какие средства и способы борьбы с курением вы знаете?

*Студенты отвечают:…..*

*Преподаватель дает краткую характеристику средствам борьбы, используя предложенный конспект :* На сегодняшний день существует множество способов лечения никотиновой зависимости, и если вы в силах бросить курить самостоятельно, то можно прибегнуть к некоторым из них.

1) Наклейка

Она не снимает все неприятные симптомы, сопровождающие отказ от курения, но значительно их облегчает. Наклейка содержит небольшую дозу лекарства. Она не является сильнодействующим средством борьбы с курением. Поэтому она может оказаться не столь эффективной. Использовать наклейку нужно каждый день течение трех месяцев. Многим людям при этом удавалось расстаться с вредной привычкой даже раньше этого срока. Специалисты рекомендуют применять наклейку одновременно с медицинскими консультациями. Это обеспечит лучшие шансы на успех. Побочными эффектами применения наклейки являются возможные нарушения сна, которые связаны с недостатком никотина. Может возникнуть и раздражение кожи.

2) Никотиновый пластырь

Пластырь широко распространён. Он через кожу в организм человека поставляет никотин. Это приводит к избавлению от физической, но не психологической зависимости. Окончательно отказаться от курения поможет увеличение временного интервала между обновлениями пластырей. Можно также постепенно перейти на пластыри, содержащие меньшее количество никотина. По мнению специалистов, для полного отказа от курения необходимо около 6 недель и 42 пластыря. Очень удобно, что пластырь абсолютно не заметен под одеждой. К возможным побочным явлениям можно отнести раздражение кожи.

3) Таблетки

Антидепрессант является достаточно новым средством для борьбы с курением. Это таблетки можно получить только по рецепту врача. Данное средство способствует смягчению и контролю тяги к курению.

Проведенные исследования доказали, что таблетки по своей эффективности в два раза превосходит наклейку и жевательную резинку. Из основных побочных эффектов можно назвать ощущение сухости во рту, проблемы с засыпанием, дремота и повышение кровяного давления. Главным его плюсом считается отсутствие никотина в его составе и легкость применения.

4) Спрей для носа

Спрей для носа предназначен в основном для самых заядлых курильщиков, которые имеют ярко выраженный абстинентный синдром. Этот спрей содержит никотин. Никотин при этом поступает в кровь с такой же скоростью, как и во время курения.

5) Жевательная резинка

Такие жевательные резинки содержат небольшое количество никотина и служат заменой сигаретам. Ее нужно жевать, когда хочется закурить. Доза никотина очень маленькая, поэтому организм будет испытывать неприятные последствия его нехватки. Но постепенно тяга начнет уменьшаться. Такую жевательную резинку рекомендуется использовать в течение трех месяцев.

Ее преимущество заключается в том, что использовать ее можно в любое время. В день можно жевать до 24 штук. Но имеются и недостатки. Прежде всего, такая жевательная резинка имеет очень специфический вкус. Во-вторых, действовать она начинает только через 7 минут после начала жевания. Заканчивается ее действие уже через 30 минут. В некоторых случаях она вызывает тошноту или головокружение.

6) Никотиновый ингалятор

Ингалятор также можно использовать в любое время, когда ощущается желание закурить. Он может заменить собой сигареты. В нем содержаться маленькие дозы никотина. Ингалятор также способен удовлетворить потребность курильщика подносить сигарету ко рту. Главными побочными эффектами применения является раздражение во рту и глотке.

Такой ингалятор выглядит как мундштук. Внутри него находится сменная никотиновая капсула. Ежедневная доза препарата чаще всего составляет 4 - 12 картриджей. Каждый картридж можно применять с перерывами в течение 3-4 часов. Отмечается, что никотиновые ингаляторы помогают получать ощущения, максимально приближенные к курению. Однако при этом они не перегружают организм химическими веществами. Они должны назначаться специалистом и продаются в аптеках по рецепту.

7) Иглоукалывание

Иглоукалывание основано на методиках древнекитайской медицины. Этот способ дает возможность стимулировать энергетические точки на теле человека. Таким образом, происходит постепенный отказ от курения. Человек перестает нуждаться в никотине. Научных подтверждений эффективности данного метода при борьбе с курением не существует. Но те курильщики, которые им воспользовались, говорят о достигнутых положительных результатах. Важно отметить, что иглоукалывание не имеет побочных эффектов. Это еще один аргумент в пользу того, чтобы его опробовать.

8) Электронная сигарета

Сегодня существует, и такой легкий способ бросить курить, как применение электронной сигареты. Эта сигарета пускает дым, как обычная. Её использование не наносит никакого вреда здоровью человека. Такая сигарета содержит только маленькую дозу никотина, вредных смол в ней нет. В ней также предусмотрен мини-ингалятор, который занимается распылением никотина. Отказ от курения при этом не сопровождается психологическими травмами и проходит легко. Поджигать такую сигарету не нужно. Она автоматически начинает действовать при первой затяжке и потом самостоятельно отключается.

Главное, чтобы вы сами поняли, как здорово быть некурящим! Какую свободу даёт это ощущение, какое чувство лёгкости оно приносит! Вы здоровы, независимы, от вас не разит табачным дымом, у вас прекрасная работоспособность и много свободного времени, которое можно потратить с пользой. Берегите себя

*Преподаватель:* Как вы считаете сложно бросить курить и сколько надо времени на восстановление вашего здоровья?

*Студенты отвечают:…..*

**Слайд XII.**

*Преподаватель:* Никотин выводится из организма малыми дозами, недостаточными для быстрой стабилизации функционирования всех систем и органов заядлого курильщика. Период вывода из организма вредоносных токсинов продолжается от 3-х до 15-ти лет.

Через 20 минут после прекращения курения стабилизируется пульс человека, который при курении сигареты был учащенным.

Через 8 часов после последней затяжки снижается вдвое уровень окиси углерода, а спустя 24 часа в организме заядлого курильщика его не остается совсем.

Через 48 часов никотин покидает организм курильщика, у него налаживается обоняние, приходят в норму основные вкусовые рецепторы.

Дыхание курильщика сможет улучшиться только через трое суток после последней выкуренной сигареты.

При разумном решении избавиться от опасной привычки, полностью дыхание восстановится примерно спустя 6 – 9 месяцев.

Для человека, бросившего курить, очень важна нормализация кровообращения, которая наступает по истечении 3-х месяцев.

Безусловно, что основным фактором избавления от курения является самостоятельное осознанное желание самого человека. Поврежденные никотином клетки будут активно восстанавливаться только тогда, когда начнут ускоренно выходить токсические вещества из организма. Поэтому следует обратить особое внимание на рацион питания. На протяжении полугода после отказа от курения необходимо больше употреблять молочных продуктов, пить свежевыжатые соки. Принимайте витамины и минеральные комплексы, богатые антиоксидантами, способствующими скорейшему выводу никотина и токсических веществ из организма. Занимайтесь спортом, посещайте сауну.

Для избавления от никотиновой зависимости поменяйте свою жизнь, станьте другим человеком. Организм постепенно подарит вам новые ощущения, здоровье, свежесть восприятия окружающей среды. Вы это заслуживаете, здоровье того стоит!

*Преподаватель:* Сейчас девочки раздадут вам анкеты и памятки «Как бросить курить». Мы просим вам отнестись к заполнению анкет откровенно. Памятки мы вам дарим в личное пользование. Надеемся, что они вам пригодятся.

*Студентки раздают анкеты и памятки.*

*Студенты заполняют и сдают анкеты.*

*В это время идет видеоролик «Песня о здоровом образе жизни».*

*Преподаватель:* Мы верим и надеемся, что представленная информация заставит вас задуматься, сделать правильный выбор, пополнить ряды людей ведущих здоровый образ жизни!

# 



Памятка

«Как бросить курить»

1. Не покупайте сигареты в большом количестве.
2. Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
3. Не затягивайтесь сигаретой.
4. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки.
5. Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой на свежем воздухе.
6. Не курите на пустой желудок.
7. Никогда не курите за компанию.
8. Никогда не объявляйте окружающим «Я бросаю курить»
9. Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

В первые 5- 7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

* Пейте больше жидкости.
* Не пейте крепкий чай или кофе ‒ это обостряет тягу к сигарете.
* Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
* Ежедневно съедайте по ложке меда ‒ он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
* Выша физическая активность должна быть высокой.
* Ежедневно принимайте душ.
* Старайтесь избегать компании курящих друзей.

Анкета по проблеме табакокурения

Табакокурение - важнейший фактор риска развития многих серьезных заболеваний сердца, сосудов, органов дыхания, онкологической патологии. Табакокурение в России превратилось в национальное бедствие. Как защитить общество от никотиновой угрозы? Предлагаем Вам оценить свое отношение к табакокурению. Внимательно прочитайте вопросы и отметьте пункт, соответствующий вашему мнению или напишите свой вариант ответа. Важно, чтобы выбранная позиция наиболее полно отражала Ваш личный взгляд на данную проблему. Благодарим за участие.

1. **Ваш возраст \_\_\_\_\_\_\_**
2. **Пол** \_\_\_\_\_
3. **Курите ли вы?**

• Да, часто

• Да, редко

• Нет, не курю

**4. Сколько лет вы уже курите?** \_\_\_\_\_\_

**5. Когда вы выкурили первую сигарету?**

• до 12 лет

• 12 - 18 лет

• Старше 18 лет

• Не курю

**6. Есть ли курящие среди членов вашей семьи?**

• Да

• Курили ранее, в настоящее время не курят

• Нет

**7. По какой причине Вы начали курить?**

• потому что друзья курили

• потому что родители курили

• потому что курил старший брат или сестра

• для того, чтобы изменить свой имидж

• из-за проблем в учёбе, в семье

• чтобы выглядеть старше

• другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• не знаю

**8. Сколько сигарет вы выкуриваете?**

• До 10

• 10-20

• 20 и более

• Не курю

1. **Интересна ли Вам представленная информация**

* Да
* Нет

1. **Повысилась ли у Вас мотивация к отказу от курения**

* Да
* Нет

**11. Имеет ли смысл борьба с курением среди студентов?**

• Конечно, смысл есть

• Смысл есть, но маленький эффект

• Смысла нет

• Другое мнение (указать какое): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Список использованных информационных источников

1. Сюнькова В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности
2. Аналитическая химия: Учебное пособие /В.П. Васильев. - М.: Москва, 2011 - 460с.
3. Аналитическая химия. Физико-химические методы : Учебное пособие /Е.Н. Дорохова, К.В. Прохорова. - М.: Москва, 20010 - 285с.
4. Курс аналитической химии : Учебное пособие /И.К. Цитович. - М.: Москва, 2014 - 496с.
5. Неорганическая химия : Учебное пособие /Н.С. Ахметов. – М.: Москва, 2012 - 457 с.
6. Неорганическая химия. Химия элементов : Учебное пособие /Ю.Д. Третьяков, А.Н. Григорьев. – М.: Москва, 2011 - 472с.
7. Общая химия : Учебное пособие/ Н.Л. Глинка.- Санкт - Петербург, 2013 – 520 с.
8. Основы аналитической химии : Учебное пособие/ Ю.А. Золотов Ю. А.. -М.: Москва, 2012 - 315с.
9. Физико-химические методы анализа : Учебное пособие/ В.Б. Алесковский В.Б., М.И. Бардин. - М.: Москва, 2011 - 376с.
10. Энциклопедический словарь юного химика : Учебное пособие /В.А. Крицман, В.В. Станцо. - М.: Москва, 2012 – 210с.
11. Энциклопедия «Медицина» М.,1993
12. Гузинов Б.М., Мейрон А.А. Что губит нас
13. В.В.Засорожченко «Образ жизни и вредные привычки»
14. .Генкова и Н.Б.Славков «Почему это опасно»
15. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя
16. Д.Тейлор, Н.Грин, У.Стаут «Биология» 3т, М.,Мир,2007
17. А.М.Сточик Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»1998г.
18. Журнал «Химия в школе» №6,2006.,№7,2004.,№7,2002.,№3,2007.