государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сергиевский губернский техникум»

Методическая разработка внеклассного мероприятия

«Скажем курению – Нет!»

для студентов 1-2 курса ГБПОУ СО СГТ

Подготовила: Сапугольцева Е.В.
социальный педагог ГБПОУ СО
«Сергиевский губернский техникум»

2018 г.

Актуальность

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой проблемой является бросить курить, для второй избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой. А также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Курение убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы подростков болезненно реагируют на табак. Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Но необходимо подчеркнуть, что курение само по себе не является естественной потребностью организма как еда или сон.

Среди подростков один из мотивов курения - это стремление подражать моде, желание быть похожим на своего кумира.

Разъяснительная работа, личные размышления и полученная в ходе мероприятия информация, поможет обучающимся преодолеть давление сверстников, выработать свою точку зрения.

Цель:
формирование сознательного негативного отношения обучающихся к курению и понимания необходимости вести здоровый образ жизни;

Задачи:

- информировать обучающихся о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости;
- формировать осмысленную потребность у обучающихся в здоровом образе жизни;
- способствовать выработке отрицательного отношения к курению;
- стимулировать процесс прекращения курения среди курящих обучающихся;

Предварительная работа:

- подготовка обучающимися буклетов с антитабачной направленностью;
- подготовка инициативной группы для проведения мероприятия.

Предполагаемый результат:

В результате проведения мероприятия предполагается, что обучающиеся обратят внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей, задумаются отказаться от сигарет. Данное мероприятие должно способствовать формированию уважения к себе, чувству собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

Оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- сценарий мероприятия;
- презентация «Скажи курению - нет!»;
- буклеты обучающихся о вреде курения (Приложение 1)

Место проведения:

Мероприятие проводится в актовом зале техникума.

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий 1:

17 ноября, весь мир отмечает День борьбы с курением. Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным института национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. молодых людей (хотя реальная цифра значительно выше).

Ведущий 2:

Казалось бы, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить, равнодушно проходить мимо, курящих молодых людей и продолжаем продавать сигареты детям? От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья.

Вот именно по этой причине, мы сегодня все собрались здесь, чтобы дружно сказать:

Вместе: «Нет - табаку и курению! Мы все голосуем за здоровый образ жизни! Объявим курению – бой!

Ведущий 1:

Никотин – это наркотик, который по силе привыкания стоит на одной планке с героином.

Ведущий 2:

В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят. И ничего. Да так ли уж «ничего»?**.** Возможно, что о многих последствиях подростки просто не знают. А некоторые из них не проявляются сразу столь ярко, что на них тут же обратишь внимание.

Ведущий 1:
Табак наносит телу вред,
Для организма сотню бед
Приносит он.
И разум разрушает,
Целые нации, народы
Он едким дымом отупляет.
Не первый год все знают,
Куренье – это яд! И это так.
Громадная армия дымящих людей на земле! Богаты на выдумку опытные мастера торговой рекламы. На всех языках мира они призывают человека затянуться этим соблазнительным дурманящим дымком.
Трудно поверить, что всё это делается небольшой группой людей не на благо человека, а на его гибель и только ради наживы, ради обогащения. Им нужны только деньги. Как можно больше денег. Сами они не курят!

Статистика утверждает:
Ежегодно люди выкуривают *3600 млрд. сигарет.*
И ежедневно от курения умирает свыше *1 млн. курильщиков,*т.е. 1 человек умирает через каждые 3 секунды.
Каждая сигарета сокращает жизнь человека *на 5-6 минут.*
Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, уходит в мир иной *на 5 лет раньше.*
Ведущий 2:
По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Курение отрицательно влияет:
- на нервную систему,
- мозговое вещество надпочечников,
- артериальное давление,
- дыхательный центр,
- привратник желудка.

Ведущий 1:
Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению коже лица**.** Воспаляется слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

История возникновения табакокурения.

(сообщение студента 1)

Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях, этот обряд часто называют « выкуривание трубки мира».

В Европу табак попал вместе с испанскими путешественниками в XV веке и достаточно быстро завоевал популярность.

В Россию табак попал в конце 16 века, английские торговцы привезли его. Однако, вначале табак не получил широкого распространения в России. Это связано с неосторожностью курящих людей в деревянных городах, где стали возникать пожары. После одного такого пожара в Москве в 1634 году царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курение табака в русском государстве, а также ввоз табака.

Ведущий 2:

А теперь, проверим, что знаете вы о табаке.

Ответьте на вопросы викторины.

1.Родина табака:

а.Южная Америка

б. Южная Африка

в. Южный полюс

2.Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли…

а. Папиросо

б. Сигаро

в. Самокрутка

3.Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо

б. Жан-Поль Бельмондо

в. Жан Нико

4.Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от…

а. Насморка
б. Мигрени
в. Простуды
10 слайд
5.В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?
а. В Испании
б. В Италии
в. В Бразилии
6.Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется…
а.«О вреде табака»
б. «О пользе курения»
в. «Об истории трубки»
7.Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?
а. Курение
б. Нюханье
в. Жевание
8.Кого называют «курильщиками поневоле»?
а. Тех, кто находится в обществе курящих
б. Тех, кого заставляют курить принудительно
в. Тех, кто курит в тюрьме

«Курение и здоровье»
(*Сообщение студента 2)*

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали, умер один курильщик…

Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Окись углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание.

Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог

постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Курение – это путь к хроническому бронхиту.

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет.

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.

Итак, что мы имеем: угарный газ, кадмий, бутан, метан, мышьяк, метанол, краска, бумага, аммоний, никотин, клей, гексамин.

Ведущий 1:

Но уже давно люди замечали страшные последствия пагубной привычки. В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила для курильщиков.

В современном мире, на фоне, проходящей широкой и разноплановой компании против курения (вплоть до отказа курящим в приеме на работу) вопрос о курении в общественных местах и на официальных мероприятиях

становится все более щепетильным. В РФ существует запрет на курение в общественных местах.

Ведущий 2:

Полный запрет на курение в общественных местах действует в ряде стран. Финляндия первой в Европе запустила программу по полному отказу от курения.

Ведущий 1:

Полный запрет табака существует в Бутане.

Ведущий 2:

В Австралии принят закон об одинаковых упаковках для сигарет.

Ведущий 1:

Австралия уверенно выходит в лидеры в борьбе за звание «страны свободной от курения».

Ведущий 2:

В последние годы появилось увлечение – курение кальяна. Но по данным Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна по многим параметрам вреднее сигарет.

Ведущий 1:

Борьбу с курением в России трудно назвать эффективной. У нас по-прежнему одни из самых низких цен на табачные изделия

В России на сигаретах предупредительные надпись- курение убивает, а 1 июля 2011 года впечатляющие фотографии поражённых табаком органов, последствия курения.

Ведущий 2:

Но анализ показывает, насколько лояльны российские законы к курильщикам. Создается впечатление, что, несмотря на всю «грозность» указов и объемность мер, изложенных в антитабачном законе и постановлениях, в российском обществе к курению относятся как к привычке, имеющей отношение только к самому курящему. Российские меры против курильщиков явно недостаточны и мягки, особенно с учетом того, что в стране взят твердый курс на уменьшение объемов курения. Причем меры эти должны касаться и курильщиков, и тех, кто допускает курение на своей (или арендованной) территории.

Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.

В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.

В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль

Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.

Ведущий 1:

Сейчас многие начинают курить, как говорится, с младых лет. И вы уже знаете, к чему это опасное увлечение приводит. Как гласит народная мудрость: ***«Кто курит табак, тот сам себе враг».***

Ученые установили, что:

одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут

курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего

курение снижает возможность восприятия запахов

курение снижает возможность чувствовать вкус пищи

20% всех смертей от рака обусловлено курением табака

зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих

работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи

Список можно продолжать до бесконечности…

Ведущий 2:

Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

В настоящее время в отношении любителей табака в разных странах применяют различные ограничения:

Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.

В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.

В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль

Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.

А во многих фирмах США, например, некурящие сотрудники, получают надбавку к зарплате.

В России курящих за рулем в будущем планируется наказывать рублем. В первый раз – 900 рублей, при повторном же нарушении – от 1 до 2 тысячи рублей. А за курение в тамбуре электрички уже сейчас применяется административное предупреждение или штраф в размере 100 рублей.

Ведущий 2:

«А знаете ли вы, что?»

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Выступали инициатором запретов на курение ***пожарные.***

2. При царе ***Алексее Михайловиче*** за курение табака – «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь.

3. В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание ***тренировка на велотренажере.***

4.Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Профессии ***Учителей и медиков*** объявлены там «профессиями некурящих».

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончалась, выкурив ***60 папирос.***

Ведущий 1.

А для всех мы предлагаем задание: «Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1.Кто курит табак, *тот сам себе враг.*

2.Лучше знаться с дураком, *чем с табаком.*

3.Если хочешь долго жить*, брось курить.*

4.Без куренья сможешь, *здоровье – дороже.*

5.Курить – *себя губить.*

6.Сигарету, мальчик, брось, *чтобы зло не прижилось.*

7.Дым сигары часто сладок, *да результат уж очень гадок.*

8.Оставь, не кури, *пример с лучшего бери.*

Ведущий2:

С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих – курилка.

Чтобы дать сигарете отпор и изжить эту вредную привычку, предлагаю вспомнить русскую поговорку, которая гласит: «***Хочешь жить – бросай курить».***

Ведущий1:

Если вы, захотите избавиться от вредной привычки, вы всегда можете получить действенную помощь от психолога или врача.

- Помните, бросить курить каждому под силу!
- Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи.
- Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.
- Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.

Ведущий2:

- В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.
- Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.
- Жуйте жевательную резинку, (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.
- Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение помешает выполнению поставленных задач.
- Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так вы учитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

Ведущий 1:

Мы за здоровый образ жизни! Как гласит народная мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух». Только здоровый образ жизни не позволит молодому человеку впасть в зависимость от курения, алкоголя и наркотиков. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь».

Поэтому рекомендуем, прислушайтесь к нашим советам:

На коньки вставай, на лыжи,
И к здоровью будешь ближе.
Лучше бегать и худеть,
Чем курить и заболеть.
Попробуй заниматься пеньем
Вместо дыма и куренья.
Танцуй, не кури,
Лучше с нас пример бери.
В лес пойди, послушай птичье пенье,

И ты забудешь про куренье.
Аромат цветов вдыхай, не бойся,
И за здоровье не беспокойся.
Как плавать здорово, ты чувствуешь усталость.
На сигарету сил уж вовсе не осталось.
Поверь, помочь тебе спешим.
Скорее от куренья избавляйся,
Весь мир тебе покажется другим!

Ведущий 2:

Здоровье не только сберегает жизнь, но и преумножает ее, раскрывая самые невероятные возможности, о каких не может мечтать слабый, страдающий от болезней человек. Здоровье нужно людям – и оно всегда рядом. Стоит только об этом задуматься и определиться.

Надеюсь, что наше мероприятие помогло всем молодым людям сделать свой правильный выбор.

До свидания! До новых встреч! Желаем вам всего хорошего, доброго и светлого!

Используемая литература:

1. Аллен Карр «Бросай курить сейчас», Издательство: Добрая книга, 2011г.
2. Владимир Звягин «Бросай курить! САМО кодирование по системе СОС», Питер, 2014г.
3. С.Р. Волков, М.М. Волкова Учебник «Здоровый человек и его окружение», 2005г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Табачный дым содержит до 4000 различных химических соединений;
- В течение года в легкие заядлого курильщика попадает до 1 кг табачного дегтя;
- Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу облучения в 3,5 раз больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации;
- 90% всех установленных случаев рака легкого приходится на долю курящих;
- Рак губы встречается в основном у курильщиков;
- Не менее, чем в 1% случаев причиной полового бессилия оказывается курение;
- Никотин всасывается в кровь уже через 23 секунды (время 1 цикла полного круга кровообращения);
- Спазм сосудов от 1 затяжки сигареты длится 30 минут, пульс увеличивается на 15-18 ударов в минуту у взрослых, а у подростков - еще больше;
- Пребывание в течение часа в накуренном помещении действует на человека также, как 4 выкуренные подряд сигареты;
- Дети в семьях курильщиков подвергаются большей опасности умереть от рака, нежели в семьях, где никто не курит.

Курение табака – самая распространённая вредная привычка.

Курение табака отбирает:

1. **здоровье** – табак обуславливает 96% смертей от рака гортани и рака лёгких;
2. **время** – не менее 1 часа в день; 3. **деньги** – это дорогая привычка;
4. **аппетит**, но стройнее вы не становитесь;
5. **хороший цвет лица** – появляется желтовато-серый цвет лица; 6. **молодость** – увеличивается количество морщин;
7. **мелодичный тембр голоса** – голос становиться хриплым;
8. **красивую улыбку и белизну зубов** – на них появляется тёмный налёт и трещины;
9. **годы жизни** – продолжительность жизни уменьшается, в среднем, на 5 лет.

ДА?

ИЛИ НЕТ?

Курить иль не курить — вопроса в этом нет
Но люди не хотят разумный знать ответ…
Зла от курящих на Земле так стало много,
Что растревожило курение и Бога.
На Землю Бог с небес задумчиво глядит
И сам с собою тихо говорит:
"Разочарован ныне я моим созданьем.
Я мнил: мой Homo мне поможет в Созиданье.
А Homo ничего вокруг себя не любит,
И самого себя он зельем гадким губит.

«И всё хорошее развеется, как дым»

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации"
О. Бальзак.

Курение - это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина. Оно, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями.

По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет в России количество курильщиков увеличилось более чем на 440 тысяч человек. Растет ежегодное потребление сигарет: с 201 миллиарда штук в 1985 г., 413,8 миллиарда в 2006 году, 628,2 миллиарда в 2009 г. и 270,0 миллиарда штук в 2015 г. Мужчины, например, в среднем выкуривают около 18 сигарет в день, в то время как количество выкуриваемых сигарет в день женщинами достигает 13-15 штук.

В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему началу регулярного курения. Так, в возрасте 15-20 лет курят 40% юношей и 20% девушек (примерно каждая пятая!) В возрасте 20-24 года мужчин уже 63%, девушек - 40%. В 25-29 лет 68% - мужчин и 33% - женщин. В 25-29 лет 68% - мужского населения и 31% - россиянок.

По данным Минздрава, в России курит более **60% мужчин** и свыше **20% женщин.** Общее количество курящих превышает 44млн человек, что составляет более 40% общего населения страны. Около 80% населения России подвержено пассивному курению. С курением в России связано более 23% мужских смертей и около 4% женских.

Топ-10 самых курящих стран

В списке самых курящих стран мира среди взрослого населения наша страна занимает "почетное" четвертое место (информация указана о количестве выкуренных сигарет на душу населения):

1. Сербия - 2869 сигарет в год
2. Болгария - 2822 сигарет в год
3. Греция - 2795 сигарет в год
4. Россия - 2786 сигарет в год
5. Молдова - 2479
6. Украина - 2401 сигарет в год
7. Словения - 2369 сигарет в год
8. Босния и Герцеговина - 2278 сигарет в год
9. Беларуссия - 2266 сигарет в год
10. Черногория - 2157 сигарет в год

Как ведётся борьба с курением в разных странах мира

Во многих странах мира действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения.

Из 192 стран-членов ООН уже 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением. Например:
В Англии вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
В Дании запрещено курить в общественных местах.
В Сингапуре - за курение положено оплачивать огромный штраф. Здесь запрещена реклама на табачные изделия.
В Финляндии врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
В Японии принято решение: 3 дня в месяц без курения.
Во Франции после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более чем на 2 млн. человек.

Борьба с курением в России

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 приказа 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).

Положения конвенции регламентируют и ограничивают международные стандарты в следующих областях: пассивное курение, увеличение цен и налогов на табачные изделия, незаконная торговля, реклама и прочие способы пропаганды табачных изделий и стимулирование их потребления, маркировка табачных изделий, спонсорство общественных и спортивных мероприятий.

Федеральный закон предполагает: ограничение мест, разрешенных для курения. Под действие запрета на курение попадают все общественные организации и учреждения, образовательные, медицинские, места общественного пользования, а также территория, прилегающая к ним в радиусе 15м. Запрет на курение 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 оферы в производстве, сбыте, импорте, экспорте табачных изделий.

Федеральный закон о запрете курения вступил в силу 1 июня 2013 года. Нарушение данного приказа о запрете курения предполагает штрафные санкции.

Презентация на тему:

«Скажем курению – Нет!!!»

Курение – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Курение стало особенно популярным с начала XX века, став самым распространенным видом наркомании во всем мире.
- Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое внесено в "Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти".

Курение и подростки

Начавшие курить подростки сокращают свою жизнь на 24 года.

1 сигарета
отнимает
13,8
минуты жизни
Курение вредит вашему здоровью!

Помни при курении ты подаешь пример
своим и другим детям
не убивай их вредной привычкой

Последствия курения

- кожная парестезия
- гангрена ног
- нарушается слух, зрение
- появляется язва желудка
- различные формы рака
- полового бессилия у мужчин
- бездетность у курящих женщин

Курение-это яд!

Никотин-наркотик,
скажи курению нет!

сумей сказать сигарете НЕТ

Наши аргументы против курения

- Не бывает безопасной сигареты. (Курение разрушает организм.)
- Осознай последствия! (Курение приводит к неизлечимым заболеваниям.)
- Курение снижает физическую активность.
- Курение портит цвет кожи.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.
- Никогда не бойся сказать «нет»! (Ты ведь вправе решать сам?!)

Скажи нет курению, и тогда счастлив будешь ты и те, кто рядом с тобой!