**Проект  
«Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя»**

**Введение.**

В нашей стране делается все для того, чтобы жизнь человека стала более продолжительной, смерть – отдаленной, здоровье – крепким, болезни – редкими, работоспособность – высокой. И успехи в этом огромном деле охраны и укрепления здоровья действительно есть.

К причинам, снижающим эффективность мероприятий по укреплению и развитию здоровья, относится распространение вредных привычек. Среди них наиболее опасной является курение. Борьба с курением и, прежде всего, профилактика курения среди детей и подростков – одна из основных задач оздоровления нашего общества.

«Курить или не курить?» - к сожалению, на этот вопрос школьники подросткового возраста отвечают утвердительно, не задумываясь о последствиях принятого решения, а чаще всего просто не зная о них.

Одним из наиболее важных барьеров на пути к курению должны стать правильно построенные взаимоотношения в семье. По данным опроса: более половины юных курильщиков утверждают, что родители знают об их вредном пристрастии, но не могут повлиять на их желание курить.

По всей видимости, люди еще не скоро научатся избавляться от своих слабостей. Преодолеть стереотип мышления нелегко. Вот поэтому нужно как можно больше и настойчивее рассказывать о вреде курения, основательно аргументировав свою точку зрения.

В республике Башкортотан не первый год ведется профилактическая работа в целях укрепления здоровья населения. Ведется эта работы и в нашей школе

**Цели:**

1. Изучить физиологические основы влияния курения на здоровье человека;
2. Провести опрос учащихся и проанализировать полученные данные и предложить пути решения этой проблемы.

**Почему закурили?**

1. Почему вырабатывается привычка курить?

В России курят свыше 30 млн. человек среди взрослого населения: 50% мужчин и 15% женщин. Из 100 курящих у 7 человек развивается привычка курить, а у 93 – табачная зависимость.

Что же заставляет людей курить? Можно выделить множество психологических причин, но самыми важными являются:

* Потребность в постоянной стимуляции органов чувств. Человеку хочется занимать чем-то руки и рот, вдыхать дым, чувствовать воздействие никотина на себя. Он испытываете дискомфорт, если вы ничем не занят. Вина этому - синдром дефицита внимания и гиперактивности.
* Нервозность и беспокойств. Многие люди очень нервные и не могут ничего с этим поделать. Не потому что это невозможно, а потому что они не знают, как перестать нервничать. Это не ограничивается только действием самого никотина. Когда курящий вдыхает дым он, как правило, выходите из помещения на воздух, делает повторяющиеся ритмичные движения и, в купе с действием самого никотина в сочетании со свежим воздухом и паузой расслабляется.
* Скованность в общении. Часто люди испытывают трудности в общении, особенно с малознакомыми персонами, они просто робеют. Конечно, сигареты выручает, она заполняет эти тягостные паузы и просто успокаивает.
* Слабо развитая сила воли. Таким людям трудно отказать себе в своих желаниях, если возникает какая-то потребность, то они ее немедленно удовлетворяют. Они следуют на поводу у потребностей тела и не знают меры. Поэтому они курят и не могут бросить.
* Заблуждения, вызванные недостатком информации. Это довольно редкий случай, в силу активной антитабачной пропаганды и доступности информации. Но возможно кто-то считает, что табакокурение почти невредно, поэтому и курит.

Молодые людина вопрос «Почему вы начали курить» отвечали размыто и односложно: «все курят и я тоже», за компанию», «не знаю, не помню» и т.д.

Проанализировав все ответы, я выделила следующие причины курения у подростков:

* любопытсво, желание на себе испытать действие табачного дыма (25%);
* стремление подражать взрослым;
* «принуждение»: подростки начинают курить во избежание насмешек сверстников;
* мода (в основном среди девушек): большинство молодых девушек начинают курить, потому что по их словам это «красиво и привлекательно», «нравится молодым людям» и т.д. Сначала их интересует процесс курения, затем – результат;
* желание показать свою независимость;
* способ справиться с одиночеством и стрессом.

Для юноши основной причиной курения является подражание взрослым, а для девушек это желание быть привлекательной и нравиться сверстникам, кокетство и стремление похудеть. Со временем для обоих курение превращается из безобидного развлечения в потребность, зависимость.

1. Почему люди курят?

Курение табака – патология. Процесс курения вызывает у людей своеобразный условный рефлекс, например, человеку необходимо закурить после еды. Также пагубному пристрастию способствует и нахождение в обществе курящих людей: вид такого человека вызывает соблазн и желание затянуться сигаретой. Курению способствует и красивое оформление сигарет, запах ароматизированного табачного дыма, атрибуты курения (трубки, кальяны, зажигалки, пепельницы и др.)

1. Курение девушек.

В связи с ростом эмансипации женщин и распространением феминизма возросло число курящих женщин и девушек. Они стараются ни в чем не отставать от мужчин. Мода на табак заимствована ими от мужчин раньше, чем на брюки. Иные девицы, пуская облако дыма, как бы дают понять, что они умны, независимы, сильны и трезво смотрящие на жизнь. Молодые девушки не задумываются, что в будущем им предстоит стать матерями. И кому, как не им, нужно заботиться не только о своем здоровье, но и о том в каких условиях будет воспитываться ребенок, какие качество и привычки он унаследует от матери. Вредные вещество табачного дыма плачевно действуют на организм женщины, а также на будущего ребенка. Вещества попадают через плаценту в кровь, отравляют плод и нарушают его развитие. В итоге – преждевременные роды, отслойка плаценты, выкидыши. Да и запах табачного перегара от девушки, мягко говоря, не привлекателен.

Следует отметить, что большинство молодых людей осуждают курение девушек и желают видеть свою спутницу не курящей.

Курящие девушки во многом проигрывают и в эстетическом плане: преждевременные морщины, плохой цвет лица, пожелтевшие пальцы, ногти и испорченные зубы не украшают человека, тем более женщину.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Процентное соотношение зависимости от причин курения (%) | | | |
| Подражание другим школьникам, студентам | Чувство новизны, интереса | Желание казаться взрослым, самостоятельным | Точной причины не знают/не помнят |
| **Учащиеся** |  |  |  |  |
| 5-6 классов | 50 | 41,5 | 5,5 | 3 |
| 7-8 классов | 35,6 | 30 | 24 | 10,4 |
| 9-11 классов | 25,5 | 24 | 15 | 35,5 |
| **Студенты** |  |  |  |  |
| 1-го курса | 4,1 | 25,5 | 25 | 45,4 |
| 2-го курса | 1,5 | 10 | 25,1 | 63,4 |
| 4-го курса | 0 | 0 | 1,5 | 98,5 |

**Цена привычки.Влияние курения на организм человека**

В настоящее время ученые признают, что курение не просто наркомания, это медленное самоубийство. Они считают недопустимым то, что дети приобретают эту вредную привычку, которая приводит к болезням и смерти.

Медики установили, что каждая сигарета стоит курящему человеку 15 минут жизни. По статистике продолжительность жизни у таких людей на 5-7 лет меньше. Часто мы видим людей, погибающих от рака легких – болезни, вызванной курением, в 40-48 лет. Они теряют около 30 лет своей жизни. Известно, что среди курящих смертность независимо от причин вдвое выше, чем у некурящих. Процесс регенерации тканей и выздоровления организма проходит у них дольше и часто дает осложнения.

Перечень переносимых от курения бед, сомой ужасной из которых является рак легких, столь же длинный и устрашающий: пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, эмфизема легких и другие заболевания, где влияние табака усугубляет тяжесть течения болезни.

Ученые установили, что рак легких у курящих встречается в 20-30 раз чаще, чем у некурящих, что 90 % больных курят свыше 20 лет. Коэффициент смертности от этого заболевание закономерно возрастает в зависимости от количества выкуренных сигарет.

Канцерогенная роль курения сказывается не только на легких. Установлено, что рак других локализаций (рак полости рта, желудка и др.) у курящих наблюдается приблизительно в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Хронический бронхит у людей, страдающих зависимостью от никотина, в 8 раз чаще, а вся группа респираторных заболеваний в 4 раза чаще, чем у некурящих. Курение усиливает отрицательное воздействие вредных веществ на человека во время производственного процесса.

Известно, что никотина, который содержится в пачке сигарет, достаточно, чтобы убить человека. И только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и тому, что пачка, как правило, растягивается на весь день, полного отравления не наступает.

В организме человека нет ни одного органа или системы, на которые бы не оказывал вредного влияния табачный дым и его составные части.

Центральная нервная система курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за возбуждающего влияния никотина. Но при этом к ней притекает меньше крови (из-за спазма мозговых сосудов), да и содержание в ней кислорода, необходимого для поддержания активной деятельности мозга, понижено. Но даже поступающий к мозгу кислород с трудом используется мозговыми клетками, поэтому у курящего снижена умственная работоспособность, ослабляется память, страдают волевые качества. Кроме того, он ощущает повышенную раздражительность, у него нарушено засыпание и часто отмечаются головные боли.

Попадая в дыхательные пути, табачный дым пагубно действует на всю **дыхательную систему**. Так, содержащиеся в табачном дыме вредные вещества вызывают раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей, чаще возникают простудные и простудно-инфекционные заболевания, ангины и другие нарушения состояния миндалин. После курения на 20 минут затормаживается действие маленьких ресничек слизистой оболочки дыхательных путей, которые своим быстрым мерцанием выгоняют попавшие сюда и осевшие на слизистой вредные и механические вещества. Продолжительное курение приводит к раздражению голосовых связок и сужению голосовой щели, из-за чего изменяется тембр и окраска произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым.

Типичная примета курильщика — кашель с выделением слизи темного цвета, особенно мучающий по утрам. Кашель вызывает расширение легких из-за снижения их эластичности и способности спадаться на выдохе в такой степени, чтобы альвеолы в полной мере опорожнились от богатого CO., воздуха. Все это провоцирует развитие одышки и затрудняет дыхание. Длительное хроническое воспаление дыхательных путей и легких приводит к понижению их сопротивляемости и развитию острых и хронических заболеваний, например воспаления легких, бронхиальной астмы.

У систематически курящего человека развиваются многие заболевания **системы кровообращения**: повышенное артериальное давление, нарушения мозгового кровообращения и деятельности сердца вплоть до инфаркта миокарда и др. Частота сердечных сокращений во время курения возрастает на 10 — 18 ударов в минуту и восстанавливается лишь через 15 — 20 минут. Если учесть, что последствия выкуривания одной сигареты сохраняются в течение 30 — 40 мин после прекращения курения, то это означает, что, выкуривая каждые полчаса новую сигарету, курильщик держит систему кровообращения в состоянии постоянного напряжения. Например, за сутки его сердце делает до 10-15 тысяч лишних сокращений.

Изо рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом, что является одним из показателей неправильной деятельности **желудочно-кишечного тракта.**

Раздражая слюнные железы, никотин вызывает усиленное слюноотделение. Курильщик не только сплевывает излишнюю слюну, но и проглатывает ее, усугубляя вредное действие никотина на пищеварительный аппарат. Происходят и другие изменения в состоянии органов ротовой полости: разрушение эмали зубов, развитие кариеса и появление желтого налета на зубах, разрыхление и кровоточивость десен.

Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышено, а его состав изменен; аппетит снижается, а пищеварение тормозится (именно поэтому при ощущении голода курильщик хватается за сигарету). В результате все эти причины часто приводят к развитию язвенной болезни желудка.

Табачный дым снижает остроту обоняния и вкусовых ощущений, поэтому курящие нередко плохо различают вкус сладкого, соленого, горького, кислого.

Лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75% отравляют воздух, нанося вред окружающим, — это явление получило название «пассивного курения». Опасная для здоровья некурящих людей концентрация табачного дыма в воздухе закрытых помещений создается при выкуривании всего лишь нескольких сигарет, поэтому некурящие члены семьи, в которой курит лишь один человек, пассивно «выкуривают» до 10 сигарет в сутки.

**Курящие родители**

Было проведено наблюдение над кроликами.Крольчихи ежедневно вдыхали табачный дым, равный 20 сигаретам, которые человек выкуривает в день. При этом оказалось, что крольчихи, вдыхавшие табачный дым, рождали мертвых детенышей в 10 раз чаще, чем крольчихи, вдыхавшие обычный воздух.

Мыши, находившиеся в комнате с табачным дымом, размножались в течение года, в то времякак контрольные размножались нормально. Установлено, что отсутствие размножения среди экспериментальных животных вызвано атрофическими изменениями в половых органах.

**Если женщина курит во время беременности**, это в 5 случаях из 100 приводит к внутриутробной гибели плода, увеличивает опасность выкидыша, врожденных патологий и уродств, задержки внутриутробного развития, преждевременных родов и мертворождения. В утробе ребенок беременной курильщицы буквально задыхается от угарного газа, входящего в состав табачного дыма. Итог – внутриутробная гипоксия, последствия которой могут быть самыми страшными. Кроме того, курение при беременности почти наверняка вызовет рождение маловесного малыша. В среднем, масса новорожденного ребенка курящей матери на 250 граммов меньше, чем некурящей.

**Курение будущего папы** также губительно для плода. Начиная с внутриутробного периода, можно говорить о пассивном курении и его влиянии на ребенка. Малыш во время беременности совершенно беззащитен, ведь он не может противостоять воздействию вредных веществ из табачного дыма. Да и беременная женщина часто становится невольной пассивной курильщицей, если кто-то из членов семьи курит дома. Побочный дым, вдыхаемый человеком при пассивном курении, содержит в себе большую часть из 4000 вредных компонентов табачного дыма, 50 из которых являются канцерогенами. Таким образом, все эти ядовитые вещества через кровь матери передаются ребенку – вот такой «подарок» кроха получает от любящих родных еще до рождения.

Новорожденный, живущий в семье курильщиков, имеет в 3 раза более высокий риск умереть от синдрома внезапной смерти младенца, по сравнению с обычным малышом.

Если же риски пассивного курения обошли ребенка стороной, он родился живым и кажется впервые месяцы вполне здоровым, не стоит все же обманывать себя: воздействие опасных веществ на организм, тем более такой маленький и беззащитный, никогда не проходит бесследно. Рано или поздно последствия пассивного курения обязательно проявятся в виде отставания в развитии, хронических заболеваний, слабого иммунитета малыша.

Дети и пассивное курение – не просто плохо сочетаемые слова, сигаретный дым натуральным образом травит ребенка. Плохое здоровье, капризы, неспособность к концентрации, плохая память, вялость и нервозность – печальные перспективы, ждущие детей, которые растут под завесой дыма.

**Как курение родителей влияет на ребенка?**

Курение в присутствии ребенка, к сожалению, в нашей стране является обычным делом. Папа, дымящий прямо на коляску или уверенно прикуривающий сигарету рядом с собственным отпрыском, никого не удивляет. «Хорошо, что папа вообще есть» – думают женщины. Сложно с этим поспорить, но и опускать руки в борьбе за здоровье ребенка не нужно! Малыш совершенно не виноват в том, что взрослые не хотят думать головой.

Согласно статистическим подсчетам, до 30 % родителей спокойно курят в присутствии собственного ребенка, в квартире, с закрытыми окнами. Знают ли они, что пассивное курение может тормозить развитие легких малыша на 80 %?..

Разочаруем тех, кто считает, что курение папы или мамы – не такое уж большое зло, если курить в подъезде, на улице или на балконе: осадок табака на одежде, теле и волосах взрослых, бытовых предметах, остатки дыма, выдыхаемого курильщиком, влияют на детей практически так же, как и на самого курящего.

Пассивное курение ребенка приводит к развитию различных заболеваний органов дыхательной системы: бронхита, тяжелых форм астмы, пневмонии и т.д. Аммиак, содержащийся в табачном дыме, растворяется влажными слизистыми оболочками и превращается в нашатырный спирт, который повышает выделение слизи. Результатом становится мокрый кашель.

Кроме того, дети курильщиков чаще подвержены:

1. аллергии;
2. иммунным отклонениям;
3. инфекционным и вирусным заболеваниям;
4. расстройствам психики;
5. риску возникновения лейкемии (рак крови).

Исследования относительно пассивного курения детей показали неутешительные результаты: для самых маленьких (до 3 лет) вероятность приобрести то или иное заболевание органов дыхания увеличивалась на 56 %, даже если курил лишь отец; на 95 % - при курении матери во время грудного вскармливания; у старших детей (7-14 лет), подвергшихся пассивному курению, были замечены очевидные признаки нарушения дыхания.

**Немного цифр**

Никотиновая угроза, нависшая над обществом, усиливается от того, что привычка курить и потребление табака нарастают из года в год. Так, по данным американских специалистов в 1900 году среднем на каждого жителя страны старше 15 лет приходится по 54 сигареты в год. В 1958 году среднее потребление составило 3700. Эти показатели совпадают с данными, опубликованными в других странах, и самое печальное – они продолжают расти.

Сегодня курение – обычное социальное явление. Результаты опроса, проведенного в 1979 году, показали, что в возрасте от 50 до 64 лет на 5 курящих мужчин приходилась 1 женщина, в то время как в возрасте 17-18 лет число курящих юношей и девушек было почти равным. Надо ли говорить, что за последние годы это соотношение изменилось в худшую сторону? После 1960 года число курильщиков стало быстро расти во всех группах населения, чему способствовало распространение алкоголя.

В 1985 году уровень табачной зависимости в молодежной группе достиг 35%.это значит, что в возрасте до 22 лет насчитывается 38 млн. курильщиков. Во взрослой группе мужчин было примерно 82 млн. курящих, в группе женщин – около 9 млн. В целом в нашей стране насчитывается около 130 млн. курильщиков.

При выкуривании 18 сигарет в день энергетический потенциал зависимого уменьшается на 22%, что автоматически снижает умственные и творческие способности также на 22%. Следует отметить, что на 22% снижается физическая активность и повышается утомляемость. При таком уровне курения заболеваемость автоматически повышается на 44%, что ведет в среднем к 22 двум больничным дням в году.

**Как избавиться от курения?**

Четкая мотивация и желание бросить курить могут помочь человеку избавиться от куреня самостоятельно. В таких случаях медицинская помощь, как правило, не требуется. Если же только силы воли недостаточно, то необходимо пройти курс лечения у специалиста. В некоторых ситуациях курильщик может испробовать не одну методику борьбы с никотиновой зависимостью, но желание избавиться от пагубного пристрастия и правильная мотивация непременно помогут ему в этом.

#### Лекарственные методики:

* никотинсодержащие средства – это никотиновые жевательные резинки, ингаляторы и пластыри. Они обеспечивают поступление никотина в организм и избавляют никотинозависимого от неприятного абстинентного синдрома (сердцебиение, головная боль, раздражительность, беспокойство и т. п). Постепенно дозировка никотина снижается и человек избавляется от зависимости. После этого препараты отменяются.
* аверсивные средства – специальные фармакологические препараты, которые вызывают отвращение к табачному дыму. Полоскание рта каждые 3 часа в течение 10 дней растворами азотнокислого серебра (0,25%), перманганата калия (0,1%) и эвкалиптового масла вызывает стойкое отвращение к запаху и вкусу табачного дыма и вырабатывает отрицательный рефлекс к курению. Такой же эффект могут оказывать растворы танина и глицерина на водной основе.

#### Психотерапия:

* гипноз, кодирование – врач погружает пациента в гипноз и внушает отвращение к никотину, табачному дыму. В процессе сеанса усиливается впечатление от информации о вреде курения, укрепляется решение вести здоровый образ жизни. Для закрепления результата может проводиться несколько сеансов.
* когнитивно-поведенческая психотерапевтическая методика – состоит из этапа понимания причин курения и осознания поведения, способствующего этому, и этапа формирования моделей поведения уже без курения.

#### Иглорефлексотерапия (акупунктура или иглоукалывание)

* Введение специальных игл в определенные точки тела. Применяются две методики: введение игл в активные точки на теле или только в точки на ушной раковине. Данные методики могут давать очень хорошие результаты, а методика проведения, количество сеансов и курсов определяется индивидуально. Таким образом удается «блокировать» или полностью «уничтожать» тягу к курению.

**Практические советы тем, кто бросает курить:**

* уберите все, что может напоминать о курении (зажигалки, спички, пепельницы и т. п.);
* избегайте курящих компаний и мест, в которых курят;
* пейте больше минеральной воды и жидкости, чтобы побыстрее вывести из организма токсины;
* на 2 недели откажитесь от того, что провоцирует курение (кофе, острая и пряная пища, алкоголь);
* занимайтесь физкультурой – упражнения помогут снять стресс и восстановят организм после курения;
* введите в рацион больше фруктов и овощей или принимайте витаминно-минеральные препараты – так вы поддержите организм в стрессовой ситуации и нейтрализуете пагубные последствия курения, особенно полезны будут витамины В, Е, А и С;
* посчитайте сэкономленные деньги – на них можно покупать подарки для себя или копить на осуществление крупной и ранее недоступной покупки;
* не бойтесь поправиться – это особенно актуальный вопрос для женщин, около 30% бросивших курить поправляются на пару килограммов, но избавиться от такого побочного эффекта просто, не следует заедать тягу к сигаретам высококалорийными блюдами (достаточно будет съесть малокалорийный овощ или фрукт);
* не следует совмещать диету и процесс отказа от курения – это двойная нагрузка для организма и вы рискуете не справиться с поставленными задачами.

**Профилактические работы в нашей школе.**

**Анализ учебного материала по биологии в старших классах.**

**Темы уроков, где рассматривается вопрос влияния курения и других факторов на здоровье:**

**8 классы:**

* Строение и жизнедеятельность клетки.
* Строение и работа сердца.
* Движение крови по сосудам. Регуляция кровообращение.
* Гигиена сердечнососудистых заболеваний.
* Строение дыхательной системы. Заболевания органов дыхания.
* Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья.
* Органы пищеварения.
* Кожа – наружный покровный орган.
* Значение и строение нервной системы.
* Развитие зародыша и плода.
* Вклад отечественных ученых в разработку учения о высшей нервной деятельности.

**9 классы:**

1. Синтез белков в клетке.
2. Размножение организмов.
3. Развитие половых клеток. Мейоз. Оплодотворение.
4. Биосфера. Среды жизни.

**10 классы:**

1. Клетка: история изучения.
2. Пластический обмен.
3. Мейоз. Образование половых клеток.
4. Индивидуальное развитие организмов.
5. Генетика человека.

**11 классы:**

1. Эволюция человека.
2. Люди современного типа.

**Классные часы, проведенные с начала учебного года на данную тематику:**

**7 классы:**

1. Почему люди курят?
2. Болезни курильщика.
3. Безвредного табака не бывает.
4. Цена вредной привычки.

**8 классы:**

1. Курение в подростковом возрасте.
2. Я за здоровый образ жизни.
3. Курение – один из вариантов наркомании.
4. Что вы знаете о табаке?

**9 классы:**

1. Вредные привычки губительные для жизни.
2. Курить – здоровью вредить.
3. Безвредного табака не бывает.

**10 классы:**

1. Жить или курить?
2. Курение как фактор риска.

**11 классы:**

1. О вреде курения.
2. Курение и спорт.

**Общешкольные мероприятия, запланированные на нынешний учебный год:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь. | Классные часы «В здоровом теле – здоровый дух» для 8-11 классов. |
| Октябрь. | Классные часы «Привычки и здоровье» для 5 классов;  КВН «В здоровом теле – здоровый дух». |
| Ноябрь. | Кинолекторий «Сигарета и спорт не совместимы» для 7 классов;  Кинолекторий «Курить – здоровью вредить» для 5-6 классов;  Анкетирование «Вред табакокурения» для 8-9 классов. |
| Декабрь. | Профилактические беседы с учащимися 8-9 классов, употребляющих табак. |
| Январь. | Кинолекторий «Вредные привычки» для 6-7 классов. |
| Февраль. | Выставка стенгазет «Курить – здоровью вредить» (8 классы) |
| Апрель. | КВН «Мы за ЗОЖ» 5 классы. |
| Май. | Кинолекторий «Бой с врагами организма» 6-7 классы. |

**Практические работы.**

Описание опытов, которые используются на уроках биологии, химии, классных часах в целях пропаганды здорового образа жизни.

**Опыт №1.**

Этот опыт доказывает, что в табаке действительно содержатся вредные для организма вещества. Ход работы:

1. К резиновой груше присоединяется широкая стеклянная трубка, в которой помещается вата. С другой стороны с помощью резиновой трубки к стеклянной присоединяется сигарета. Сигарета зажигается и с помощью резиновой груши выкуривается. Цвет ваты при этом меняется на желтый, так как она поглощает табачный деготь.
2. Вата вынимается из трубки, делится на 2 части и помещается в стаканы с водой и с 96%-ым этанолом. Растворители пожелтели, получилась вытяжка из табачного дегтя.
3. В водную вытяжку добавляется раствор перманганата калия. Во время реакции он обесцветился, что говорит о наличии в вытяжке непредельных соединений, которые весьма агрессивны в химическом отношении.
4. В спиртовую вытяжку добавляется хлорид железа. Смесь приобретает черно-фиолетовую окраску, что говорит о наличии фенола и его производных. Из курса химии известно, что они являются канцерогенами.

**Опыт №2.**

Данный опыт проведен с целью доказать, что никотин понижает активность амилазы. Ход работы:

1. Намотать на спичку вату и попросить курильщика смочить ее своей слюной и написать на ней букву.
2. Бинт, заранее разогретый в ладонях, опустить в блюдце с раствором йода, расправить его стеклянной палочкой. В результате бинт окрасится, а буква нет.
3. Опыт повторить в следующем варианте: намотать на спичку вату и попросить курильщика смочить ее своей слюной, написать вторую букву своего имени; проделать те же операции, что и в предыдущем опыте. Буква в этом случае окрасится.

**Результаты опытов показывает: курение вредит дыхательной и пищеварительной системе.**

**Социологический опрос учащихся.**

**Проведение и анализ**

**Анкета для учащихся:**

1. Ваш пол:

|  |  |
| --- | --- |
| - мужской; | - женский; |

1. Возраст;
2. Курят ли ваши родные:

|  |  |
| --- | --- |
| - да; | - нет; |

1. Курите ли Вы?

|  |  |
| --- | --- |
| - да; | - нет; |

1. Причины курения:

|  |  |
| --- | --- |
| - модно; | - за компанию; |
| - любопытство; | - хочется казаться взрослым; |
| - успокаивает; | - от нечего делать; |
| - затрудняюсь ответить; | - свой вариант; |

1. Знаете ли Вы, что такое пассивное курение?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - да; | - нет; | - затрудняюсь ответить; |

1. Влияет ли пассивное курение на окружающих людей?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - да; | - нет; | - затрудняюсь ответить; |

1. Как Вы считаете, совместимы ли спорт и курение?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - да; | - нет; | - затрудняюсь ответить; |

1. Откуда Вы знаете о вреде курения? (см. схема);
2. Меры против курения, которые Вы можете предложить. (см. Рекомендации)

**Выводы и рекомендации.**

**Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить.**

**Рецепт А:**

1. Примите решение курить одну сигареты в час или не курите в течение часа, затем постепенно увеличиваете этот интервал.
2. Затрудните для себя доступ к сигаретам. Дополнительно оберните пачку и заклейте ее койкой лентой. Если вы обычно держите сигареты правой рукой, держите ее левой и наоборот.
3. Начните курить ту марку сигарет, которая Вам не нравится;
4. Если вы курите за чашкой кофе, то вместо него пейте чай или фруктовый сок.
5. Начните тренировать свое тело, чтобы быть в форме. Физические упражнения – лучший способ релаксации (расслабления).
6. Созовите друзей и объявите им о своем намерении бросить курить
7. Если вы не курите один день, можете не курить еще один. Попробуйте!
8. Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, и купите себе что-нибудь. Вы заслужили это.
9. Если Вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Некоторые люди делают несколько попыток, прежде чем окончательно бросить курить.

**Рецепт В:**

1. Курите на одну сигарету в день меньше.
2. Примите специальные решения, прежде чем закурить сигарету, и помедлите с их исполнением.
3. Не отказывайтесь полностью от сигарет – всегда имейте с собой одну на случай крайней необходимости. Постепенно Вы будете стараться не израсходовать ее.
4. Не бросайте курить «навсегда». Откажитесь от курения всего лишь на день, потом еще на день и так далее.
5. Скажите друзьям и семье, что Вы бросаете курить, и отнеситесь к этому серьезно.
6. Спрячьте или выбросите все связанное с курением: спички, сигареты, пепельницу, чтобы они не напоминали Вам об этой вредной привычке.
7. Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами или орехами, чтобы использовать их, когда у Вас возникнет желание закурить.

**Рецепт С:**

Бросить курить радикально. Просто решить ни разу в жизни больше не брать сигарету в рот. Не отвлекаться и не поддаваться минутным порывам. Как доказывает опыт это самый действенный способ избавиться от курения, но к сожалению к нему чаще всего прибегают, когда пагубное действие никотина уже сказалось на здоровье человека.

**Мои предложения**

1. Необходимо активнее внедрять в школе специальные программы.
2. Продолжать объяснять механизм вредного воздействия отдельных компонентов табачного дыма на различные ткани и системы органов человека на уроках биологии, химии, ОБЖ.
3. Больше проводить внеклассных мероприятий с приглашением специалистов и просмотром фильмов, видеороликов, макетов.
4. Строго наказывать учеников, курящих в стенах школы, поскольку возрастает заболеваемость некурящей части учащихся за счет «пассивного курения».
5. Использовать в городе рекламные щиты, посвященные данной теме и пропагандирующие ЗОЖ.
6. Осуществлять постоянный контроль над продажей сигарет в киосках и строго наказывать продавцов за несоблюдение правил продажи сигарет несовершеннолетним.
7. Проводить плановые беседы с родителями на общешкольных и классных собраниях о вреде курения с использованием наглядного материала и конкретных данных по школе.
8. Ввести запреты на курение и возлагать реальные штрафы на курение в местах, где отдыхает молодежь.
9. Открывать больше развлекательно-спортивных комплексов, посещение которых было бы доступно все слоям населения, особенно подросткам.
10. В целях пропаганды ЗОЖ знакомить всех учащихся с результатами опытов.

**Использованные источники:**

1. Г.В. Морозов «Курение как фактор риска», 1998, Факультет здоровья.
2. А.В. Воропай «Бросьте сигарету» - М., Просвещение, 1998.
3. В.Н. Ягодинский «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» - М., Просвещение, 2000.
4. Л.Н. Тимошенко «Воспитание старшеклассниц» - М., Просвещение 1999.
5. Курение табака. Что нового? Журнал «Химия и жизнь», №8, 1997.
6. Курение – фактор риска. Журнал «Учитель Башкортостана» №3,2002.
7. В.Д. Казьмин»Курение, мы, и наше потомство», издательство «Советская Россия», М., 1987.
8. И.И. Беляев «Табак – враг здоровья», издательство «Медицина», М., 1973.
9. Сайт – <http://www.medicus.ru/narcology/pats/?cont=article&art_id=5009>
10. Сайт - <http://www.russlav.ru/tabak/kak-izbavitsya-kureniya.html>
11. Сайт - http://nperov.ru/zdorove/pochemu-lyudi-kuryat-chast-3/