



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИРКУТСКИЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Классный час
Международный день отказа от курения

Автор:
Безденежных Н.Е.

Г. Иркутск 2022 г.

Пояснительная записка

Методическая разработка к внеклассному мероприятию, посвященному Международному дню отказа от курения для студентов.

Цель проведения мероприятия:

- формирование у учащихся негативного отношения к курению;
- организация совместной деятельности;
- повышение эмоциональной и мотивационной зрелости обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать у обучающихся представление об опасности вредных веществ для здоровья, о ситуациях, связанных с риском для здоровья;
- учить умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свои интересы (в том числе и свое здоровье);

Ожидаемые результаты: уменьшение числа курильщиков среди молодежи.

Для проведения данного мероприятия была проведена следующая предварительная работа:

Среди студентов создана группа участников. Проведены дополнительные занятия с ведущими и участниками по технике чтения. Проведены разъяснения по созданию буклета.

- Составлен сценарий проведения мероприятия с учетом подобранных материалов.
- Из числа студентов выбраны два ведущих данного мероприятия.

Программа проведения

Дата проведения: 14 ноября 2022 г.

Место проведения: досуговый центр.

Продолжительность: 60 мин.

Ведущие:

Гуляева Дана

Птицына Настя

Организация и оформление:

Павлова Вика

Нетесова Тоня

Тарасова Мария

Участники: студенты «Лаборанты экологии»

Оснащение:

1. Буклеты;
2. Ноутбук, мультимедиапроектор;

Инвентарь: ноутбук, видеоролики о табаке и курении, буклеты, посвященные тематике отказа от курения.

Общий план проведения мероприятия:

1. Вступительное слово заместителя директора по научно-методической работе Жарова Михаила Алексеевича.
2. Основная часть;
3. Слайды «День отказа от курения»;
4. Буклеты.
5. Заключение.

Ход мероприятия.

На экране представлены высказывания древнегреческого философа Сократа: «Здоровье – не все, но все без здоровья ничто»

Ведущий 1. Здравствуйте! Как вы уже поняли, сегодня мы будем говорить о нашем здоровье и тема нашего мероприятия – «День отказа от курения!»

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большой степени здоровье человека зависит от него самого.

Ведущий 2. Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде

табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. В 2018 году он выпадает на 19 ноября. Праздник возник в **1977** году по инициативе Американского онкологического общества.

Ведущий 1. В этот день устраиваются благотворительные акции, раздаются листовки о вреде курения, проходят спортивные соревнования, викторины и другие мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

Ведущий 2. Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около **6 миллионов жителей планеты.**

12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

От курения в России ежегодно умирает более **300 тысяч** человек.

Ведущий 2. Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% — заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей. Каждый день от потребления табака в мире погибает около 14 тысяч человек. Курение отнимает в среднем 10–12 здоровых лет жизни.

Ведущий 1. Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день

призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно, и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

Ведущий 2. По данным Минздрава РФ, некоторое сокращение числа курящих в РФ все же наблюдается. Если в 2009 году в России курили 39,4% взрослого населения, то в 2016 году – 30,9%, что соответствует относительному снижению потребления табака на 21,5% (снижение на 16% среди мужчин и на 34% среди женщин).

В результате принятия Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака, вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, ВУЗах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.

Ведущий 1. Не смотря на активную антипропаганду курения значимость его пагубного влияния на здоровье понимают далеко не все. Курильщики призывают хотя бы в этот день отказаться от курения, беречь свое здоровье и здоровье окружающих людей!

Ведущий 2. Давайте ответим на вопрос «Почему курильщикам необходимо отказаться от курения?».

Сигарета – это маленькая фабрика по производству различных химических соединений. Причем ассортимент ее продукции, весьма разнообразен и включает четыре тысячи различных веществ, около шестидесяти из них провоцируют развитие рака.

У курильщика поражаются все системы организма, и он приобретает целый букет болезней. Приведем некоторые из заболеваний, развитие которых провоцирует курение.

Ведущий 1. Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов, легких считаются связанными с курением. Например, доказано –

выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больший, чем некурящие.

Кроме того, табак снижает иммунитет, и курильщики хуже сопротивляются другим патогенным факторам (инфекциям, неблагоприятным экологическим воздействиям, производственным факторам и др.), чаще страдают острыми респираторными заболеваниями, пневмониями.

Ведущий 2. Самым наглядным и неизлечимым последствием курения является хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Люди, страдающие ХОБЛ, часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди. При продолжении курения ХОБЛ прогрессирует и, в конце концов, от недостатка кислорода и одышки курильщик становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой. Для предотвращения ХОБЛ не начинайте курить, а если курите – постарайтесь бросить как можно скорее. Даже если ХОБЛ уже развилась, отказ от курения существенно замедлит ее развитие и продлит жизнь.

Ведущий 1. У курильщиков поражается сердечно–сосудистая система организма. Развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, которые чаще, чем у некурящих людей, осложняются инсультом и инфарктом миокарда. Плюс не забывайте про кислородное голодание — раз кислорода в крови меньше, сердцу приходится потрудиться, чтобы донести его хотя бы до тканей. Износ сердечной мышцы в этом случае наступает гораздо быстрее. При преобладании поражений периферических сосудов (чаще бедренных артерий и их ветвей) развивается сосудистая недостаточность нижних конечностей, что на фоне постоянной потребности в выполнении нагрузок (ходьба, бег) приводит к возникновению перемежающейся хромоты – заболевания, значительно ограничивающего трудоспособность человека и очень часто на финальной стадии развития приводящего к гангрене ног. Нередко в таких случаях требуется ампутация конечности для спасения жизни больного.

Ведущий 2. Страдает пищеварительная система: если курильщик не боится рака желудка (за счет попадания метаболитов табачного дыма со слюной в желудок), то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе.

Вовлечение метаболитов табака во многие звенья обмена, нарушает экскрецию желез внутренней секреции, отягощает и провоцирует скрытые или начальные изменения, может способствовать провокации манифестации сахарного диабета, дискинезии (нарушение сократительной функции) желчного пузыря. Следствием длительного и интенсивного курения нередко является также рак поджелудочной железы и желчного пузыря.

Ведущий 1. Курение губит репродуктивное здоровье. Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов бесплодия есть и курение. Токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам, поэтому у курящих женщин затруднено зачатие. Некоторые ученые считают, что многолетнее курение действует на женский организм так же, как удаление одного яичника. Токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными, а значит, снижают шансы на то, что хотя бы один из них достигнет яйцеклетки и оплодотворит ее. Есть прямая зависимость: чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом!

Ведущий 2. Почему некурящие люди убеждают курильщиков отказаться от курения?

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет.

Ведущий 1. Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих людей лишь раздражающее действие, в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Ведущий 2. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Пассивное курение или табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной «производственной вредностью» для здоровья. Через 1,5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении, у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.

Ведущий 1. Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте.

Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхов и легких. Некурящие люди, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, тошноту, головокружение. Пассивное курение на рабочем месте и в быту создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и легочной патологии (приступ бронхиальной астмы).

Ведущий 2. *Отсроченный* (через какой-то длительный промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей) и других.

Ведущий 1. Почему курильщикам трудно отказаться от курения?

По статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20% курильщиков. Почему? Курение – это вредная привычка или болезнь? Если это вредная привычка, то почему из 70% курильщиков, которые хотят бросить курить, отказываются от курения только пять процентов? Почему некоторым курильщикам, страстно желающим бросить курить, нужно три, а то и пять попыток для достижения цели? Неужели у них такая слабая воля? Или они настолько плохо воспитаны? Ответ прост. Курение приводит к никотиновой зависимости, которая официально признана болезнью. По международной классификации болезней она шифруется F-17 и относится к тому же классу болезней, что и алкогольная и наркотическая зависимость.

Ведущий 2. Медицинская помощь по отказу от курения.

Если курильщик обращается в кабинет по отказу от курения, как проходит его встреча с врачом? Там проводят ряд исследований, после чего назначают лечение и дают ряд рекомендаций.

Первое, ему проведут оценку статуса курения. Она включает:

1. Оценку степени никотиновой зависимости.
2. Оценку степени мотивации бросить курить.
3. Оценку мотивации курения.
4. Оценка суточной интенсивности и стереотипа курения табака.

Как это делается, и для чего это нужно?

Ведущий 1. Сейчас Мельникова Александра Максимовна проведет **Оценку степени никотиновой зависимости проводят** с помощью теста Фагерстрема, который включает в себя всего шесть вопросов, на которые даны варианты ответов. Выбранный вариант соответствует определенному балу. Сложив баллы, можно определить, насколько выражена зависимость от никотина у пациента.

Коэффициент:

- 0—2 — Очень слабая зависимость
- 3—4 — Слабая зависимость
- 5 — Средняя зависимость
- 6—7 — Высокая зависимость
- 8—10 — Очень высокая зависимость

Если у пациента высокая или очень высокая степень никотиновой зависимости, ему необходимо назначение медикаментозной терапии.

Ведущий 2. Ниже приведен тест Фагерстрема, если вы курите, вы можете определить степень своей зависимости (прочитать вопросы и варианты ответов с баллами).

Вопрос	Ответ	Очки
1. Как скоро, после того как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
	Да	1

2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Нет	0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Ведущий 1. Оценка степени мотивации бросить курить может быть проведена с помощью двух простых вопросов: «Бросили бы вы курить, если бы это было легко?» и «Как сильно вы хотите бросить курить?» Опять-таки, как и в предыдущем тесте даны варианты ответов и баллы. Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень мотивации пациента к отказу от курения. Максимальное значение суммы баллов — 8, минимальное — 0.

Вопрос	Ответы – баллы
1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет – 0. Вероятнее всего нет – 1. Возможно да – 2. Вероятнее всего да – 3. Определенно да – 4

2. Как сильно вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще – 0. Слабое желание – 1. В средней степени – 2. Сильное желание – 3. Однозначно хочу бросить курить – 4
---	--

Чем больше сумма баллов, тем сильнее мотивация у пациента бросить курить:

1. Сумма баллов больше 6 означает, что пациент имеет высокую мотивацию к отказу от курения и ему можно предложить длительную лечебную программу с целью полного отказа от курения.

2. Сумма баллов от 4 до 6, означает слабую мотивацию и пациенту нужно проводить дальнейшие беседы по усилению и поддержанию мотивации к отказу от табака.

3. Сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации и пациенту нужно назначить повторный визит для проведения мотивационной беседы.

Необходимо учитывать, что даже среди пациентов с высокой мотивацией к отказу от курения успешный отказ от курения в течение 1 года не будет 100%. Это объясняется тем, что у многих пациентов развивается никотиновая зависимость высокой степени, преодоление которой может потребовать нескольких курсов лечения.

Ведущий 2. Сейчас оценим буклеты, которые вы подготовили.

Рассмотрим цели буклета.

Первое, что должен делать буклет — это привлекать внимание.

Второе действие буклета — это интерес к дальнейшему чтению.

Третье качество буклета — это непосредственный призыв к действию.

Ведущий 1. У курильщиков есть повод задуматься над своим здоровьем, и хотя бы в этот день отказаться от курения. А завтра можно уже будет решить, стоит ли травить свое здоровье добровольно, или начать новую жизнь, жизнь без табака.

Во многих развитых странах управляющие заводов, банков, офисов платят существенную надбавку к зарплате некурящим сотрудникам. А некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков.

В некоторых городах Америки штраф за курение в общественных местах доходит до 3 тыс. долларов, а в Италии до 125 долларов, в Англии, Франции, Японии на деньги, которые нарушитель заплатит в качестве штрафа можно купить подержанный автомобиль,

В Австралии появился полностью не курящий город.

Очень хочется, чтобы и вы сделали правильный выбор. И могли с достоинством на любое предложение закурить ответить твердо: «Спасибо, я не курю». Вы это сможете!

Не начинайте курить и будьте здоровы!

Ведущий 2. Завершая нашу встречу, мы хотим поблагодарить вас за внимание и пожелать всем беречь своё здоровье и любить жизнь!

Ведущий 1.

– Я хочу вам предложить,

Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,

– Заниматься физкультурой,

Музыкой, литературой,

Жить, мечтать, творить, любить.

И, конечно, не курить.

– Давайте в День отказа от курения,

Вдыхать все чистый воздух полной грудью!

Ведь это же такое наслаждение,

А чистый воздух так полезен людям!

