



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 перемежающей 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!

