**Курсовой час на тему «Вред курения для подростков»**

**Жихарев В.А.**

**курсовой руководитель**

**ПЦК «Хореографическое творчество»**

**ГОБПОУ «ЛОКИ им. К. Н. Игумнова»**

**Цель:** показать глобальность и актуальность проблемы.

**Задачи:**

• привлечь внимание к проблеме подросткового курения;

• рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением;

• формировать ответственное отношение к собственной жизни и умение осознанно выбирать важнейшие жизненные ценности.

**Контингент:** студенты 1-го курса.

**Форма проведения:** беседа на тему курсового часа, видеопрезентация, выявление итоговой оценки по данной проблеме.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран.

**Место курсового часа в воспитательном процессе учебной группы и ПОО:** курсовой час, отражающий нравственную тематику, – одно из важных направлений воспитательной работы для формирования духовно-нравственных основ личности. Это направление особенно значимо сейчас, так как в молодёжной среде всё большее значение приобретают ценности материально-бытового плана и в настоящее время доминируют не ценности-цели, а ценности-средства (инструментальные).

**Содержательный компонент курсового часа**

1. Вступительная часть.
2. Основное содержание.
3. Почему люди курят?
4. Курение вредит Вашему здоровью!
5. Сделай правильный выбор!
6. Информация для размышления:
7. Видеофильм на тему «Вред курения для подростков»
8. Профилактика курения.
9. Итог.

**Ход курсового часа**

***I. Вступительная часть***

На экране – тема курсового часа: **«Вред курения для подростков»**.

**Курсовой руководитель:** Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о вреде курения среди подростков и молодежи.

***2. Основное содержание***

Курение и молодежь – очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В то время как в Европе и в Америке все больше и больше распространяется приверженность здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно противоположная тенденция. И это положение нельзя изменить, не зная причин явления и не имея данных о его характере и распространенности.

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…

**3. Курсовой** **руководитель:** почему люди курят?

Очень часто на этот вопрос отвечают: «Не знаю», «Все курят, и я», «За компанию».

И только немногие скажут: «Не курю вообще – это вредно для здоровья». Потому что курение вошло в моду.

Мода на курение среди юношей-подростков в первую очередь поддерживается стремлением копировать поступки взрослых. Они чувствуют, что это заставляет их выглядеть независимыми, более старшими, привлекательными. Они хотят нравиться компании друзей, которые курят. У некоторых дома курят родители и ребята начинают подражать или пробовать то же самое из любопытства. Иногда просто от скуки. В конце концов, курение становится привычкой.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением нравиться, быть оригинальной. Некоторым это кажется красивым, модным, привлекательным. Курящая девушка обращает на себя больше внимания, старается выглядеть независимой и самостоятельной, не отставать от курящих парней.

В связи с распространением табакокурения среди молодежи в некоторых странах появилась новая медицинская специальность –подростковый табаколог. Специалист по проблемам, связанным с детским пристрастием к табаку. Он занимается в первую очередь тем, чтобы отучить пациента от вредной привычки. Ведь подростки только слышат, что «Курить – здоровью вредить», но не осознают этого всерьез. Рассказать о вреде никотина, доказать, насколько он опасен для жизни человека –главная задача взрослого.

1. **Курсовой руководитель:** Курение вредит Вашему здоровью!

Сигареты содержат три ядовитых вещества: никотин, смолы, содержащие канцерогенные вещества и окись углерода. Безусловно, также ядовит и вреден даже сигаретный дым. Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на пищеварение. К тому же никотин вызывает зависимость организма. Очень часто, при длительной работе люди устраивают «перекур», чтобы взбодриться. На самом деле это оборачивается еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина. Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. До первой затяжки с животными ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Опыт доказал, что никотин вреднейший яд.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры освобождают дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители дыма пока не достигают желаемой цели, фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса вредных частиц дыма поступает в легкие. Очень часто у курильщиков больные зубы, с некрасивым желтым налетом, тяжелый, специфический запах изо рта. Это происходит потому, что температура дыма оказывает влияние на слизистую оболочку рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, и слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Химические вещества раздражают и слюнные железы, поэтому курильщик беспрестанно сплевывает. Но все равно остальная часть слюны попадает в желудок и действует раздражающе на его слизистую. Отсюда потеря аппетита, боли, тошнота, запоры или поносы, гастрит или язва.

Смолы, содержащие канцерогенные вещества ассоциируются с «кашлем курильщика». Они раздражают слизистые оболочки легких. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, отхаркиванием мокроты. Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса, он теряет чистоту, звучность, что особенно заметно у девушек. Курящего можно узнать по цвету лица, тусклым, ломким волосам, пожелтевшим пальцам, одышке. Как правило, эти симптомы не исчезают и остаются практически на всю жизнь. Только если человек бросает курить, эти симптомы могут исчезнуть и то лишь спустя год. И только в том случае, если до этого не перейдут уже в хроническое заболевание.

При каждой затяжке нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь. А за прекращением дыхания происходит остановка сердца. Так курильщик сознательно укорачивает свою жизнь на годы. Они наиболее подвержены риску получить инсульт или инфаркт миокарда, потому что страдают гипертонией, стенокардией, повышенным содержанием холестерина в крови, что вызывает развитие атеросклероза. У тех, кто курит, бывает и гангрена, потому что происходит поражение кровеносных сосудов и нарушение питания тканей. Курение может стать причиной полового бессилия у мужчин, бесплодия у женщин. Табак является причиной мертворожденных детей или умственно отсталых, калек. А 90%больных раком легких – курящие люди.

1. **Курсовой руководитель:** сделай правильный выбор!

Прекращение курения приносит огромную и немалую пользу для здоровья человека любого возраста. Это касается и тех, у кого уже есть болезни, связанные с курением, и тех, у кого таких болезней нет. Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Не меньший вред приносит и пассивное курение, когда некурящий вынужден дышать табачным дымом. При курении в воздух выбрасывается полоний, радиоактивный свинец и висмут, отравляющие воздух, которым дышат окружающие. Брошенные где попало окурки засоряют нашу среду. А 20% пожаров происходит от не затушенной сигареты. Было принято немало законов, ограничивающих курение в общественных местах, запрет на рекламу табачных изделий. Антитабачная служба в Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от курящих коллег компенсации в 25тыс. долларов. В Норвегии запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины. В Японии и Финляндии медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Во многих странах, таких как США И Канада, подростки стали все больше понимать, что курить для них очень вредно. В США, например, среди подростков 12-18 лет курят только 14%. В основном это люди из семей с низким доходом, с низким уровнем образования. Надеемся, что полученная информация заставит кого-то задуматься или вообще расстаться с пагубной привычкой.

1. **Курсовой руководитель:** Информация для размышления:

Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, эквивалентное активному выкуриванию 3 сигарет в день, причем более вредного состава. В результате пассивного курения у людей, живущих или работающих вместе с курильщиками, на 20-70% повышается риск заболеть раком легких. У детей до 2-х лет, проживающих с курящими родителями, в 2раза чаще возникают заболевания легких, астматические состояния. За год, курящий 1 пачку сигарет в день, поглощает легкими 700 граммов дегтя, содержащего 30канцерогенных веществ, в том числе бензпирен. Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3-4месяца начинается рост раковой опухоли. Медицинская пиявка, насосавшись крови курильщика, умирает.

1. **Видеофильм на тему «Вред курения для подростков»**
2. **Курсовой руководитель:** Профилактика курения

Профилактика курения подростков — тема достаточно актуальная, не только в школах среди подростков, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста. Никотин в форме сигарет — наиболее распространённое психологически активное вещество.

За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся — возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная, такая же, как и в развивающихся странах, число курильщиков не только растет, но активно и молодеет. В Европе и США активно проводится профилактика курения: проводится антиреклама курения, реклама здорового образа жизни, словом, делается всё чтобы оздоровить нацию. И табачные компании вынуждены искать рынок сбыта! Россия как раз та страна, где профилактика курения не только забыта, но наоборот идут активные рекламные компании курения. Самое страшное, что даже молодые девушки активно участвуют в подобной рекламе курения. Какая тут профилактика курения? Когда по всей стране толпы людей все больше и больше заняты не профилактикой курения, а наоборот навязыванием курения! Именно поэтому количество курильщиков среди молодежи неуклонно растет.

По данным опроса среди школьников и студентов, курение — серьёзная проблема подростков: подавляющее большинство подростков курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек.

Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения. Сегодня учителя замечают такую тенденцию, если они раньше читали лекции, как не начать курить, то сегодня возникла необходимость читать подросткам лекции, как легко бросить курить.

Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это — настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее в серьез. Курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы любого живого организма и в особенности на организм подростка.

Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т. д.

Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Органам здравоохранения в территориях нужно оценить объективную обстановку и добиваться финансирования из местных бюджетов.

1. **Итог:**

Во многих странах уже вошло в моду не курение. Быть крутым –это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас. Побольше выпустить и разместить так же крупно и часто, рекламу о вреде курения. Начинать пропаганду здорового образа жизни уже с детского сада, с младших классов школы, можно в игровой форме. Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются. Наверное, до тех пор, пока в руках вместо сигареты не будет настоящего дела!

**Список использованной литературы:**

1. Журнал «Пробудитесь» от 22 июля 1997 года, стр. 24-25.
2. Энциклопедия” Медицина” 1998 года, стр. 156-159.
3. Журнал “Здоровье” от 5 сентября 1990 года.
4. В. Я. Сюнькова: Обеспечение безопасности жизнедеятельности.