

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ
Э.Р.РАДНАЕВА»
ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЭЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании
Цикла классных руководителей
Протокол № 1
“ 25 ” 09 2021 г.
Зав. отделением
МД
Ринчиндоржиева Л.П.

Согласовано
Ст. методист ВБ
Балдоржиева В.Б.
“ 02 ” 10 2021 г.

“Утверждаю”
зав. по ВР и СР
Гырылова О.А.
“ 01 ” 10 2021 г.

Методическая разработка
открытого внеаудиторного занятия

Профилактика табакокурения

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело, углубленной подготовки,
группа 1192

Методическая разработка составлена
преподавателем высшей
квалификационной категории
Ерофеевой Е.А.

Пояснительная записка

Данное мероприятие проводится среди студентов первого, второго курса ГАПОУ «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева на отделении «Лечебное дело». Тема открытого классного часа «Профилактика табакокурения».

Проведение открытого урока «Профилактика табакокурения» проходит по трём этапам: первый этап – выступление классного руководителя о последствиях табакокурения: активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов. Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода – СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждениям, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертензия, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Второй этап классного часа – выступление ведущих и участников: распространённость курения (статистические данные), действия курения на системы и органы человека, рекомендации для тех, кто самостоятельно решил бросить курить.

Третий этап – заключение, где подводятся итоги классного часа: актуальность темы, мнение студентов о профилактике табакокурения и их выводы по данной теме.

В основу проведения данного занятия положен интерактивный метод, ориентированный на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминировании активности студентов в процессе проведения классного часа. Интерактивная форма проведения открытого урока – «Профилактика табакокурения» пробуждает у студентов интерес и активное участие, формирует собственное мнение и отношения, осуществляет обратную связь (ответная реакция аудитории).

План занятия

Тема: «Профилактика табакокурения»

Участники: группа 1192

Тип урока: урок систематизации и обобщения знаний

Форма урока: классный час

Метод урока: интерактивный

Форма обучения: групповая

Средства обучения: ТСО

Время проведения: 45 минут

Цели занятия

1. Учебная:

- систематизация имеющихся знаний о вреде курения;

Формирование ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

2. Развивающая:

- развитие психологического момента среди студентов о профилактике табакокурения.

Формирование ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

3. Воспитательная:

- пропаганда здорового образа жизни;

Формирование ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных успехов

Межпредметные связи:

Анатомия и физиология человека, психология общения; этика и деонтология медицинского работника; экология и гигиена человека; философия; культура речи.

Место проведения: актовый зал

Оснащение:

-белые халаты;

-шапочки;

-мультимедиа;

-раздаточный материал: памятки

Литература для студента

1. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска. - Женева : ВОЗ, 2015. - 62 с. (Шифр 614.2:616.1/9/Г 54).
2. Жизнь без курения / сост. И. В. Тарасова. - М. : Мед. проект, 2010. - 80 с. - (В помощь практикующей медицинской сестре). (Шифр 613.84/Ж71).
3. Оказание медицинской помощи по профилактике и отказу от курения : методические рекомендации. - М., 2012. - 42 с. (Шифр 613.844(083.13)/О-49).

4. Рекомендации ВОЗ по профилактике и контролю потребления табака и пассивного курения при беременности. - Женева : ВОЗ, 2013. - 120 с. (Шифр 613.84-06/P 36).
5. Табачная зависимость : руководство для врачей / ред. М. А. Винникова. - М. : ГЭОТАРМедиа, 2013. - 112 с. - (Школа здоровья). (Шифр 613.84-085/T 12).

Литература для преподавателя

1. Табачная зависимость : руководство для врачей / ред. М. А. Винникова. - М. : ГЭОТАРМедиа, 2013. - 112 с. - (Школа здоровья). (Шифр 613.84-085/T 12).
2. Эпидемиологическая характеристика табакокурения и сравнительная оценка состояния респираторной системы у молодых мужчин / Постникова Л. Б., Доровской И. А., Костров В. А. и др. // Пульмонология. - 2016. - № 1. - С. 52-58.
3. Табакокурение и функциональное состояние респираторной системы у больных хронической обструктивной болезнью легких / Антонов В. Н., Игнатова Г. Л., Родионова О. В. и др. // Сибирское медицинское обозрение. - 2014. - № 6. - С. 75-78.
4. Махов, М. А. Табачная зависимость — инструменты измерения / Махов М. А. // Наркология, 2015. - № 3. - С. 46-57.
5. Скворцова, Е. С. Распространенность и основные мотивы курения среди городских старшеклассников в Российской Федерации в 2010—2011 гг. / Скворцова Е. С. // Профилактическая медицина. - 2016. - № 1. - С. 44-50.

3. Интернет – ресурсы

Структурно – логическая схема классного часа

| № | Название этапа | Содержание этапа | Время | Приложение |
|---|--|---|-------|---------------|
| 1 | Организационный момент | Приветствие Вступительное слово Сообщение актуальности темы, задачи, мотивации | 3мин | Приложение №1 |
| 2 | Основная часть. Теоретически - демонстрационная | Выступление ведущих и участников: - распространенность курения- действие курения на системы и органы человека; - рекомендации для тех, кто самостоятельно решил бросить курить; - видеофильм о вреде курения | 30мин | Приложение №2 |
| 3 | Заключительная часть | Подведение итогов Рефлексия Проведение викторины о вреде курения. Распространение памяток «Профилактика табакокурения» среди студентов | 2мин | Приложение №3 |

Вступительное слово классного руководителя

Идея классного часа направлена на ведение здорового образа жизни, на профилактику табакокурения.

Когда мы начинаем бороться с курением взрослых, то человек уже активно курит. Следовательно, профилактику курения необходимо проводить с детского возраста.

Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Профилактика курения у подростков может реально увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, профилактика курения у подростков бронхов и легких, а также множества сопутствующих заболеваний.

О вреде табакокурения известно всем. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для удовольствия или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят»). В большинстве случаев на решение отказа от табакокурения влияет состояние собственного здоровья и забота о близких или давление со стороны руководства на работе. Для многих отказ от табакокурения осложняется страхом, связанным с непониманием того, какие методы будут применяться в ходе лечения табакокурения. Особенность курения состоит в том, что, помимо никотиновой зависимости, оно создает стойкие условные рефлексы, без разрушения которых навсегда отказаться от курения очень сложно. Поэтому профилактика рецидивов предполагает осознание причины курения и замещение потребности, которая лежит в основе потребности курить.

Проведение открытого классного часа «Профилактика табакокурения» проходит по трём этапам:

Первый этап – выступление классного руководителя о последствиях табакокурения;

Второй этап классного часа – выступление ведущих и участников: распространенность курения (статистические данные), действия курения на системы и органы человека, рекомендации для тех, кто самостоятельно решил бросить курить;

Третий этап – заключение, где подводится итог классного часа: актуальность темы, мнение студентов о профилактике табакокурения и их выводы по данной теме.

На экране слайд со словами
«Профилактика табакокурения»

Звучит музыкальное поурри.

Вступительное слово классного руководителя.

На сцену поднимаются ведущие и участники.

Ведущий 1

Курение - одна из самых распространенных вредных привычек. Курят все - мужчины, и женщины, и пожилые, и молодые, и даже дети, порой, не зная в полной мере о том вреде, который приносит табак организму человека. Зависимость от табака соответствует наркотической зависимости.

Ведущий 2

Ежегодно причиной смерти 3 млн человек на земле является курение. Тем не менее, производство табака и сигарет поставлено на серьезную производственную основу во всех развитых странах мира. При этом ограничительные мероприятия в сфере рекламы табака существенного эффекта не дают.

Ведущий 1

В структуре смертности, обусловленной потреблением табака, болезни системы кровообращения стоят в первом ряду. Проведенное Минздравом РФ исследование в течении 10 лет в Москве среди мужчин 40 -59 лет показало, что смертность среди лиц, интенсивно курящих, в 4 раза выше смертности от всех причин и в 2 раза выше смертности от болезней системы кровообращения по сравнению с таковой среди лиц, никогда не куривших.

Ведущий 2

Социально экономические последствия курения имеют большое значение. Стоимость для курильщика складывается из затрат на покупку сигарет, потерь в здоровье и покупку лекарственных препаратов для лечения заболеваний, вызванных курением. От пассивного курения наиболее часто страдают члены семьи курильщика. Лечение заболеваний, связанных с пассивным курением, так же следовало бы включать в стоимость курения.

Ведущий 1

По данным ВОЗ, в развитых странах курят 41 % мужчин и 21 женщин, в развивающихся странах - 50% мужчин и 8% женщин. В России курят около 60% мужчин и 15% женщин. Количество регулярно курящих , в разных городах России колеблется от 46,2 до 53,4% среди мужчин 35 - 64 лет и от 2,7 до 12,2% среди женщин этого же возраста. За последние 10 лет количество курящих увеличилось в среднем на 14 % .

Ведущий 2

В это же время распространенность курения среди мужчин в большинстве развитых стран Западной Европы и в США почти в 2 раза ниже распространенности курения в таких странах, как Филиппины, Китай, Украина, Казахстан и другие, где курят более половины взрослого населения. В настоящее время в США курят в среднем 25% взрослого населения по сравнению с 1985 годом (30,4%) процент курящих снизился до 5,4%. В Китае же за 2010 - 2021 годы ежегодный прирост числа курящих женщин составлял 10%. (Таблица 1).

Ведущий 1

К сожалению, курение распространённая вредная привычка не только у взрослых, но и у детей и подростков. У 90 % курящих детей и подростков можно констатировать как минимум психическую зависимость от курения, которая может перейти в физическую зависимость.

Ведущий 2

Особое опасение вызывает резкое повышение распространенности курения среди девочек (к 9 классу курит около четверти из них). Доля курящих среди подростков в экономически развитых странах, особенно среди мальчиков, заметно ниже, чем в России (Таблица 2).

Ведущий 1

В Москве и Санкт - Петербурге особенно высока распространенность курения среди юношей - учащихся профессионально - технических училищ - по разным данным, она колеблется от 62 до 75%. Среди школьников курильщиков значительно меньше - в Москве курящих мальчиков, по разным источникам, 27 - 53,3%, девочек 11- 28,2%.

Ведущий 2

Нами был проведен ряд бесед среди студентов 1 курсов Республиканского базового медицинского колледжа в возрасте от 17 до 40 лет, после которых было проведено анкетирование с целью выявления курильщиков, выяснения среднего возраста начала курения и количества выкуриваемых сигарет в день (Приложение 1)

Ведущий 1

После анализа собранных данных мы получили следующие результаты:

- Опрошено 124 студента от 17 до 40 лет, из которых 24 человека курят:
 - 17,8% - парни
 - 82, 2% - девушки
- Выкуривают в день сигарет:

- 10 шт – 78,5%
- 10-20 шт – 21,5%

➤ Средний возраст начала курения приходится на 12-18 лет.

Ведущий 2

Исходя из этого, можно сделать, следующие выводы: в наше время с каждым годом возрастает количество курящих детей и подростков, что связано с недостаточной профилактикой и отсутствием пропаганды здорового образа жизни, особенно, среди школьников.

Ведущий 1

В дальнейшем для избежания этой пагубной привычки среди детей и подростков, нужно проводить все профилактические мероприятия именно в школьные годы (12-18 лет). Для этого нужно объединить все силы и применить все возможные методы.

Ведущий 2

В зарубежных странах ведется активная пропаганда здорового образа жизни. Профилактика курения не носит характер кратковременных акций, а является одним из приоритетов общенациональной политики.

Ведущий 1

Условно мероприятия, проводимые в рамках программ профилактики курения, можно разделить на три группы: законодательные, просветительные и производственные меры (схема).

Ведущий 2

Из схемы видно, что существуют 2 группы законодательных мер, принимаемых государством в целях борьбы с потреблением табачных изделий. В подгруппу 1.1 входят те законодательные меры, которые накладывают ограничения на состав и свойства табачных изделий.

Ведущий 1

Также сюда относится запрещение рекламы табачных изделий, публикации о вреде табака, в том числе на сигаретных: упаковках, законодательные акты, направленные на ограничение продажи табачных изделий детям.

Ведущий 2

К просветительским мероприятиям подгруппы 2.1 относятся общенациональные программы. В различных странах создаются комитеты, ассоциации и советы по курению и здоровью, в состав которых входят врачи, видные деятели науки и искусства. Средства массовой информации информируют своих зрителей, слушателей и читателей о медицинских

аспектах курения, дополнительной угрозе здоровью, преимуществах некурящих. Поскольку начинать борьбу с курением надо с раннего возраста, то существуют множество программ, рассчитанных на школьников.

Ведущий 1

В третьей группе (производственные меры) наиболее перспективными мерами являются селекционные, направленные на выращивание растений, бедных нитратами (чтобы не образовывались канцерогенные N-нитрозамины). Для этого предложено вносить в почву меньше удобрений, а больше фосфатов и молибдена и выращивать такие сорта табака, которые обеспечивали бы достаточные уровни выхода никотина при малых уровнях образования конденсата. Кроме того, очень важной мерой является качества сигаретной бумаги и фильтров, которые уменьшают количество дыма.

Ведущий 2

А сейчас наши одноклассники представят вам как курение действует на организм (В небольшом представлении участвуют 12 человек; самыми первыми на сцену выходят заядлый Курильщик и Минздрав, у каждого участника прикреплена табличка с обозначениями, звучит фоновая мелодия.

Минздрав

Вам представим мы друзья
Вредность, гадость табака.
На примере, на живом
Мы расскажем обо всём (показывает на Курильщика).

Легкие (двое)

Мы ребята ходим парой –
Левое и правое.
Помогаем вам дышать,
Чтоб здоровье бравое
Без труда к вам поступало
Кислородом радуя.
Но, увы! И здесь преграда –
Никотиномания.
Жить нормально не дают
Дымом отравляя!
А потом приходит он:
Недруг наш проклятый.
Убивая изнутри
Губит нас ребята!

Рак легких

За бронхитом обструктивным
Прописаться мне легко!

Сердце

Я сердечко - нежная натура,
Для меня важна высокая культура.
Королева я кровообращения,
Слуги верные мои: Вены и артерии.
Только вот курение.
Заставляет в гости ждать.
Мне врага смертельного.

ИБС и его друзья: атеросклероз, гипертония.

Ждать, не ждать - уж вам решать. Ну, а я намеренно,
Прихватив своих друзей В гости к вам наведуясь.

Желудок

Я, друзья, люблю поест, Плотненько и сытно.
А переваривать легко. Если нету дыма.
И признаться я хочу – Он мне тут не нужен.
В гости язву и гастрит. Ждать не удосужен.

Кожа

Я белоснежная принцесса,
И кожей я зовусь.
Моя стихия чистота,
А старости боюсь!
Мне нелегко считать морщины - Подарок никотина.
И вскоре стану, знаю я,
Как корка апельсина.

IQ

Под действием курения.
А если рядом алкоголь - То точно без сомнения
Дым потихоньку унесёт Умение мышления.

Все вместе

И в голос мы сказать хотим:
Не начинай курить - не стоит!
А если куришь - так бросай,
Без тени ты сомнения.
Ты будь здоров!
Дыши легко!
Ведь жизнь всего мгновение.

Ведущий 2

Конечно же, наши друзья не перечислили всех осложнений вследствие

курения - их очень много, и все они достаточно серьёзные. Нам всем необходимо помнить что курение - главный этиологический фактор множества тяжелых и смертельных заболеваний, как среди мужчин, так и женщин – курильщиков.

Ну, а если здесь всё же присутствуют курильщики...

Ведущий 1

И Вы хотите избавиться от этой пагубной привычки...

Ведущий 2

Для Вас наши рекомендации - как бросить курить:

Ведущий 1

Во-первых, Вы можете заранее наметьте дату отказа от курения. Для отказа от курения выбирайте нерабочие дни: воскресенье, праздничные дни, каникулы.

Во-вторых, не покупайте сигареты, не доставайте из пачки

Ведущий 2

Далее, не носите с собой сигареты, спрячьте их, уберите из комнаты все, что напоминает о курении.

Ведущий 1

Вы можете заменить сигареты легкими упражнениями, например, выполняйте работу по дому.

Ведущий 2

Если Вам предложат закурить, отвечайте, что в данный момент Вам не хочется. Не объявляйте окружающим, что Вы бросили курить раз и навсегда.

Ведущий 1

Откажитесь от курения на один день, завтра еще на один, послезавтра еще на один и т.д.

Ведущий 2

И в заключение мы бы хотели сказать, что борьба с курением - это социально - гигиеническая задача огромной важности и для ее решения необходимо объединение государственных, общественных и медицинских мероприятий.

Ведущий 1

Следует отметить, что способов и рекомендаций лечения табакокурения великое множество, но большинство из них в нашей стране, к сожалению, пока носит эмпирический характер.

Ведущий 2

Однако один фактор представляется исключительно важным и неизменным -

большое желание человека бросить курить, наличие у него твердой воли неуклонной решимости избавиться от разрушающегося здоровья, нередко опасного для жизни порока - курения. Только комплексное и регулярное применение перечисленных мер может дать ощутимый эффект в борьбе с курением. К сожалению, рассмотренные меры борьбы с курением в России не используются.

Ведущий 1

В дальнейшем для избежания распространения этой пагубной привычки среди детей и подростков, нужно проводить все профилактические мероприятия именно в школьные годы (12-18лет). Для этого нужно объединить все силы и применить все возможные методы.

Ведущий 2

Население реально не сознает вреда, наносимого курением здоровью, считая относительно безопасным по сравнению с алкоголизмом и наркоманией. И мы, как медицинские работники, обязаны постараться донести до каждого, на сколько вредит курение организму человека - как непосредственно курящего, так и рядом находящегося.

Ведущий 1

А сейчас ребята, мы предлагаем посмотреть вам видеофильм «О вреде курения»



<https://www.youtube.com/watch?v=CQFA8VY9m9o>

Заключительная часть: Подведение итогов

Рефлексия

Ведущий 1

Викторина

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) Сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.**

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) свыше 4000.**

3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- а) Не более 20 %;**
- б) 40 %;
- в) 100%.

4. Как влияет курение на работу сердца?

- а) Замедляет его работу;
- б) заставляет учащенно биться;**
- в) не влияет.

5. Что происходит с физическими возможностями человека?

- а) Они повышаются;
- б) они не меняются;
- в) они понижаются.**

6. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

- а) До 3 миллионов;**
- б) до 10 000;
- в) до 1000.

7. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- а) Стаж не имеет значения;**
- б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
- в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.

8. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- а) Курить никогда не было модно;
- б) курить модно;
- в) мода на курение в большинстве стран прошла.**

9. Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят;**
- б) когда куришь за компанию;
- в) когда не затягиваешься сигаретой.

10. Что вреднее?

- а) Дым от сигареты;
- б) дым от газовой горелки;
- в) выхлопные газы.

11. Кто из царей России ввел запрет на курение?

- а) **Алексей Михайлович;**
- б) Петр I;
- в) Екатерина II.

12. При каком русском царе табак появился в России?

- а) **При Иване Грозном;**
- б) при Петре I;
- в) при Екатерине I.

13. Как курение влияет на массу человека?

- а) Снижает его;
- б) повышает его;
- в) **не изменяет его.**

14. На сколько лет рискует раньше умереть женщина, муж которой курит?

- а) **На 4 года;**
- б) на 10 лет;
- в) на 15 лет.

15. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

- а) 10-20%;
- б) 40-60 %;
- в) **более 80 %.**

16. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- а) На 1-2 года;
- б) на 5-6 лет;
- в) **на 8 лет и более.**

17. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

- а) Не менее 100 человек;
- б) менее 200 человек;
- в) **около 250 человек.**

18. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить курить?

- а) 25 %;
- б) 65 %;
- в) **85 %**

19. У кого наибольшая зависимость от табака?

- а) **У тех, кто начал курить до 20 лет;**
- б) у тех, кто начал курить после 20 лет;
- в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

20. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) Аллергия;
- б) **рак легкого;**

в) ангина.

15. Спустя какое время после курения сигареты никотин попадает в мозг?

А) Спустя 7 сек.

Б) Спустя 15 мин

В) Спустя 1 ч.

Ведущий 2

Я думаю, что сегодня вы узнали много нового о вреде курения. А слышали вы когда-нибудь выражение: «Капля никотина убивает лошадь»?

Действительно, никотин может убить любое живое существо, как, например, вот эту несчастную цаплю.

Скороговорка: «Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла».

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту:

Свежей травки пощипать

Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая

Целый день в воде, как статуя.

Скучно цапле стало жить,

Цапля начала курить ...

Выйдет цапля на болото –

Ну какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,

И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,

Хоть и знала:

Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла...

А могла бы долго жить!

И зачем было курить?

Ребята, не уподобляйтесь этой цапле. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни и вы будете жить долго.

Заключительное слово классного руководителя.

Классный час завершён (обращаюсь к залу). Мне хочется у вас узнать, понравился ли вам классный час? Какой вред наносит употребление табака организму? Какие нужны мероприятия для профилактики табакокурения? Как вы считаете, нужно ли рассказывать студентам первого курса о вреде табакокурения? Что вас удивило сегодня? Я надеюсь, что этот классный час убедил вас в том, что не стоит начинать курить, так как курение приносит большой вред здоровью вам и окружающим. Будьте здоровы! Спасибо всем!

Далее идет распространение памяток «Профилактика табакокурения» среди студентов.

Анкета по проблеме табакокурения

1. Курите ли вы?

- Да, часто
- Да, редко
- Нет, не курю

2. Сколько лет вы уже курите?

3. Когда вы выкурили первую сигарету?

- до 12 лет _____
- 12 - 18 лет
- Старше 18 лет
- Не курю _____

4. Есть ли курящие среди членов вашей семьи?

- Да
- Курили ранее, в настоящее время не курят
- Нет

5. По какой причине Вы начали курить?

- потому что друзья курили _____
- потому что родители курили
- потому что курил старший брат или сестра
- для того, чтобы изменить свой имидж
- из-за проблем на учёбе, работе, в семье
- чтобы выглядеть старше
- другое _____
- не знаю
- Не курю

6. Сколько сигарет вы выкуриваете?

- До 10
- 10-20
- 20 и более
- Не курю

7. Чувствуете ли вы особую тягу к сигаретам?

- Чувствую сильную тягу
- Только слегка тянет

- Совсем не тянет

8. Доступность дешевых сигарет на ваш взгляд провоцирует курение?

- Да
- Нет
- Возможно

9. Есть ли на ваш взгляд положительные стороны курения (если есть, то указать какие)?

- Есть
- Ихнет

10. Реклама сигарет в СМИ, курение героев фильмов, телевизионных передач провоцирует курение?

- Да
- Нет
- Возможно
- Другое мнение _____

11. Имеет ли смысл борьба с курением среди студентов?

- Конечно смысл есть
- Смысл есть, но маленький эффект
- Смысла нет
- Другое мнение (указать какое):

12. Если Вы курите, то собираетесь ли бросить курить в ближайшее время?

- Хочу бросить в ближайшее время
- Хочу бросить, но не в ближайшее время Не хочу бросать
- Хочу, но не могу

13. Если Вы курите, то по каким причинам вы собираетесь бросить курить?

- Не хочу бросать
- Хочу, потому что _____

14. Бросали ли вы курение раньше?

- Бросал
- Не бросал
- Пытался, но не получилось
- Не курил никогда

15. Если ранее вы пытались бросать курить, по каким причинам это не удалось?

16. Если Вы курите, то назовите основную причину, по которой вы не хотите/не можете бросить курить?_____

17. Курит ли ваш друг (подруга)?

- Да
- Нет

18. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?__

- Да
- Нет
- Не знаю

19. Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, начали бы вы курить?

- Да
- Нет
- Не знаю







По данным Всемирной организации здравоохранения:

- ежегодно от последствий употребления табака гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 из них потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона, некурящие, подвергавшиеся воздействию табака;
- в мире 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые десять секунд на планете умирает один задымленный курильщик;
- в России курит минимум каждый четвертый;
- задымленными курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин;
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России;
- дым абсолютно всех табачных изделий содержит ядовитые вещества: аммиак, окись углерода, синильная кислота, сероводород, никотин, ртуть, ацетон, свинец;
- основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких.

! Курильщики добровольно сокращают свою жизнь на 3 – 8 лет.

Ежегодно
в третий четверг ноября
отмечается Международный
день отказа от курения
(No Smoking Day)!

**18 ноября 2021 года -
Международный день отказа от
курения.**



*Курение – не привычка, а влиятельная
потребность, которая командует
человеком.*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
БАТОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. Э.Р.АШАЕВА»



ПАМЯТКА

«Скажите табаку: курению – нет!»



Улан-Удэ

2021 год

Табакокурение — вдыхание дыма
сгорающих высушенных
или обработанных листьев
табака, наиболее часто в
виде курения сигарет,
сигар, сигарилл,
курительных трубок или
кальона.

Курение оказывает **клеточное
отрицательное влияние** на здоровье
курящих и окружающих лиц.

**ЖИВИ
долго!**

В организме курильщика происходят
непоправимые изменения в сердечно-
сосудистой системе. От курения
страдает пищеварительная система,
усугубляется течение таких болезней как
астма, туберкулез, ринит, бронхит.
Курение снижает репродуктивную
функцию у обоих полов.

Пассивные курильщики получают
от курения не меньший вред.
Особенно сильно от сигаретного дыма
страдают беременные женщины и
дети. У беременных женщин из-за
недостатка кислорода развивается
гипоксия, которая может привести
к преждевременному роду, развитию
у плода отклонений. У детей, в семьях
которых курят, снижается иммунитет,
потому что они болеют значительно чаще
своих сверстников. Кроме того, курение
снижает умственные способности детей.

**Основные минусы никотиновой
зависимости:**

- Разрушающее воздействие на слизистые
ткани верхних и нижних дыхательных
путей;
- Хронический кашель;
- Частые проявления агрессии и
раздражительности;
- Пигментация зубной эмали;
- Ускорение процесса старения кожи и
органов в целом;
- Нарушение нормального
кровообращения и сердечнососудистые
заболевания;
- Торможение работы головного мозга за
счет нехватки кислорода, ухудшение
памяти;
- Негативное воздействие на остроту
зрения;
- Нарушение обмена веществ;
- Наркотическая зависимость от табачного
дыма;
- Нарушение психоэмоционального
состояния;
- Уменьшение объема легких и одышка;
- Нарушение репродуктивной функции и
заболевания половых органов;
- Значительные финансовые затраты.



РАНИЦА - ЕСТЬ

Отказ от курения даёт возможность
увидеть жизнь с другой стороны.
Человек освобождается от постоянных
навязчивых мыслей, где есть сигареты,
где покурить. Он просто перестает
домысливать по этому поводу и живет
полноценной жизнью, где нет места
никотиновому паразиту.

**Положительные последствия отказа от
курения:**

- ✓ улучшение самочувствия и
физического состояния;
- ✓ после расставания с сигаретой в 10 раз
снижается риск ишемического инсульта, в 12 раз
– инфаркта миокарда, в 13 раз –
стенокардии, в 30 раз – рака легких;
- ✓ нормализуется репродуктивная функция
у женщин, шансы родить здорового
ребенка увеличиваются;
- ✓ зрение становится лучше, т.е.
нормализуется состояние сосудов
глазного дна;
- ✓ существенно снижается риск развития
импотенции у мужчин;
- ✓ внешний вид человека становится
более здоровым, кожа не испытывает
кислородного голодания.

STOP

Бросить курить сложно, но можно.
Каждый, кто хочет избавиться от этой
пагубной привычки, может обратиться в
консультативный телефонный центр
помощи в отказе от потребления табака
программы "Здоровая Россия", позвонив по
бесплатному номеру 8 (800) 200 0 200