

**структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 6 городского округа Отрадный  
Самарской области  
Центр Дополнительного Образования Детей**

**Конференции «О вреде курения» для старшеклассников**

Выполнила: педагог-организатор СП ГБОУ СОШ № 6 ЦДОД

Карамзина С. В.

## Конференции «О вреде курения» для старшеклассников

### Подготовительный этап.

Изучив такие темы, как «Нервная система», «Кровообращение», «Пищеварение», «Дыхание», можно провести конференцию о вредном влиянии курения на различные системы органов. К этому мероприятию ученики готовятся группами из 2-3 человек по разным «специальностям» – историки, журналисты, ученые-биохимики, врачи (стоматолог, гастроэнтеролог, терапевт, педиатр, невропатолог, гинеколог, нарколог), – используя рекомендованную учителем литературу, вырезки из газет. Перед проведением конференции учитель вместе с ребятами просматривает подготовленный материал и обсуждает вопросы, вызвавшие затруднения.

**Оборудование:** на доске расположены таблицы с информацией, написаны: тема – «О вреде курения» и девиз – «Усилим борьбу с курением». Желательно иметь подходящие слайды и проектор. На столах учеников находятся таблички с указанием «специальности» группы.

### Ход мероприятия

**Педагог.** Первое слово предоставляется историкам – они расскажут об истории появления табака в Европе и России.

**Историки.** Родина табака – Америка. Американские индейцы хотя и курили его, но главным образом применяли как лекарственное средство: листьями лечили раны и нагноения. После открытия Америки Колумбом в XV в. табак появился в Испании, Португалии, затем во Франции. Поначалу европейцы не разделяли страсти аборигенов к курению. После первой демонстрации курения табака в Мадриде королевский дворец проветривали больше недели. А когда Жан Нико (именем которого назван никотин) угостил заморским табачком французскую королеву Екатерину Медичи, ей и придворным стало дурно. Поэтому в Европе табак долго использовали исключительно как лекарство от головной и зубной боли, от колик и ревматизма, применяли при лечении ран и даже перхоти. Садовники же выращивали его как экзотическое растение. Однако удивительное свойство табака – развитие тяги к курению, от которой человеку очень трудно избавиться, – способствовало его распространению в Европе. Нельзя сказать, что оно шло беспрепятственно. В ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих его. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были живо замурованы в монастырской стене. А в Англии в XVI веке по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее. В Россию табак завезли в XVII в. польские и английские купцы. В период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по

стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович в 1661 г. обнародовал указ: «О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени». Этот указ был отменен Петром I – горячим поклонником зловредного зелья. После посещения Голландии царь стал заядлым курильщиком. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину. Тогда же были основаны первые табачные фабрики на Украине и в Петербурге. Однако на Руси вплоть до 20-х гг. XIX в. курение в обществе считалось неприличным. Лишь к середине века оно широко распространилось.

Сейчас у нас курят 60% мужчин и 15% женщин. Причем число курящих мужчин медленно сокращается, а женщин – растет. К одиннадцатому классу в школах курят около половины мальчиков и четверть девочек.

В настоящее время Россия – самая курящая страна. На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей.

**Педагог.** Журналисты прочтут письма школьников о курении, присылаемые в редакции газет и журналов.

**Журналисты.** «Уже две недели, как я решил бросить курить. Но никак не могу расстаться с этой привычкой. Нет-нет да покуриваю. По радио или по телевизору услышал, какие болезни бывают от курения. Признаюсь, мне стало страшно: что если заболел? Что я только ни делал, чтобы даже не вспоминать о сигаретах! Однако ничего не получается. Снова дымлю...»

Еще письмо:

*«Прочитала вашу статью «7:2 в пользу некурящих!» и, не поверите, хохотала до слез. Это все сказки для маленьких детей! В нашем классе из 18 девочек не курят... только две. С цветом кожи и голосом у нас все в порядке. Ничего страшного не будет, если выкуривать в неделю по три бычка. Мне плевать на всякие предостережения!»*

**Педагог.** Действительно ли табак так уж страшен? Попробуем в этом разобраться. Ученые-биохимики расскажут нам о составе табачного дыма. Биохимики. Табачный дым содержит около 5 тысяч различных веществ, многие из которых еще не изучены; в нем до 600 токсических (то есть ядовитых) компонентов, оказывающих вредное влияние на организм человека, из них более 15 канцерогенных (то есть вызывающих рак).

К ядовитым веществам относятся никотин, сероводород, аммиак, двуокись азота, оксид углерода, табачный деготь (в свою очередь содержащий около сотни химических веществ, среди которых канцерогенный бензопирен), радиоактивный изотоп калия, полоний, свинец, а также висмут, мышьяк. Табачный дым содержит органические кислоты, эфирные масла, жиры, древесные волокна. На чистом платке, если через него выдохнуть дым от сигареты, останется коричневое пятно. Установлено, что в 1 см<sup>3</sup> этого дыма содержится 200-500 млн частиц сажи. Это означает, что за 20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в легких курильщика откладывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дегтя. За счет содержания в табачном дыме полония, висмута, свинца курильщик получает облучение, вполне достаточное для того, чтобы за долгие годы курения получить рак. Вот почему курение называют взрывом «плутониевых бомб», или радиоактивным реактором в миниатюре.

Очень опасен для здоровья никотин. По токсичности никотин приближается к синильной кислоте. Смертельная доза никотина и синильной кислоты для человека одинакова – 0,08 г. Такое количество его содержится в 20 папиросах или сигаретах. Однако курильщик от этого не умирает, так как никотин попадает в организм не сразу, а постепенно. Известен случай гибели французского юноши, который участвовал в споре, кто больше выкурит сигарет. В этом состязании молодого человека, выкурившего больше сигарет, чем другие, ждал приз. Но победитель не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Трехлетний мальчик, пивший воду через старую табачную трубку, умер от отравления, а годовалый ребенок скончался, съев папиросу. Между прочим, еще никто не мог докурить до конца первую в своей жизни папиросу. Итак, табак содержит большое количество вредных для здоровья человека, а тем более ребенка, веществ.

**Педагог.** Рассмотрим влияние курения на различные системы органов человека. Врач-стоматолог расскажет о влиянии курения на ротовую полость.

**Стоматолог.** Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Горячий дым, проходя через слой табачной набивки, не успевает охладиться, и его температура около 55-60 °С. В первую очередь он воздействует на зубную эмаль; со временем на ней появляются микроскопические трещины – входные ворота для болезнетворных микробов. На зубах откладывается табачный деготь, и они желтеют, а потом и чернеют, издают специфический, неприятный запах, который хорошо ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки и они воспаляются, что может привести к возникновению рака полости рта, носоглотки. Слюнные железы реагируют на табачный дым усиленным выделением слюны, которую курильщик

вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но при этом он глотает и часть ядовитых компонентов табачного дыма.

**Педагог.** Врач-терапевт расскажет о влиянии курения на органы дыхания. Терапевт. Табачный дым раздражает слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, легочных пузырьков. Недаром при первой попытке вдохнуть дым у некурящего возникает кашель. Так организм рефлекторно стремится удалить вредный дым, попавший в дыхательные пути.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом: характерный кашель после пробуждения и отхаркивание мокроты. Снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу. Табачный деготь, в котором наиболее высока концентрация канцерогенных веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в легочных пузырьках, вызывая рак легкого. Легкие курильщика, умершего от рака, пепельно-серые, а местами как бы обуглившись, с вкраплениями настоящего угля.

Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90 % умерших от этой болезни – курильщики.

*Ученик показывает слайды: здоровые легкие и пораженные раком.*

**Педагог.** Врач-кардиолог расскажет о влиянии курения на сердечно-сосудистую систему.

**Кардиолог.** Больше всего людей на земном шаре умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. У курящего человека выше риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов: 70 % курящих умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Кровь курильщиков обогащается в легких угарным газом, который, вступая в прочное соединение с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, в результате чего организм курильщика испытывает кислородное голодание.

Курение часто вызывает атеросклероз – сужение просвета кровеносных сосудов. А это причина многих заболеваний: инсультов (кровоизлияний, то есть разрывов стенок кровеносных сосудов), инфаркта миокарда, или сердечной мышцы, ишемической болезни, стенокардии (из-за нарушения прохождения крови по сосудам ухудшается кровоснабжение участка сердечной мышцы). Курильщики часто страдают гипертонией, то есть повышенным давлением.

Однажды встретились два школьных товарища, которые не виделись много лет. Обоим было по 40 лет, но один был бодрым, хорошо выглядел, а другой опирался на палку и еле передвигал ноги.

«Я даже не посмел обратиться к нему с традиционным приветствием: «Как дела, старик?», ибо передо мной действительно был глубокий старик, – рассказывает один из товарищей. –

Когда я подошел к нему, он улыбнулся и, не дожидаясь вопроса, сказал:  
- Как видишь, дела мои плохи: облитерирующий эндартериит. При нем происходит поражение кровеносных сосудов нижних конечностей: вначале сужение их просвета, нарушение питания тканей и, наконец, их омертвление – гангрена. Главная причина заболевания – никотин. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках. Лечусь на курортах, да все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы. Вот такие дела. Но курить хоть сейчас бросил ?

- Теперь уж, конечно, бросил, – ответил он не очень уверенно.

И я вспоминаю, как еще в пятом классе он курил в укромных местах.

- Неужели ты не выкурил за всю свою жизнь ни одной сигареты? – прервал он мои воспоминания.

- Нет, не выкурил. И жаль, что ты курил с малолетства, ведь твоя беда и обусловлена многолетним курением.

- Я это знаю, мне давно говорили, что надо бросить курить – еще когда болезнь только начиналась: я уставал при беге или даже при длительной ходьбе. Только после того как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но я не бросал курить до самого последнего времени, пока не услышал страшный приговор. Да и то, если честно сказать, нет-нет, да и выкурю сигарету».

*Ученик показывает слайды: здоровое сердце; влияние однократного курения на кровяное давление; влияние однократного курения на сердечную деятельность.*

**Учитель.** Слово журналистам.

**Журналист.** Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение, способствующее борьбе с курением. Изобретатель – житель Тайваня – придумал пепельницу. Она имеет углубление для спичечного коробка. Когда человек берет спички, внутри пепельницы включается встроенный микромагнитофон, и пепельница начинает надсадно кашлять, как заядлый курильщик, а затем говорит: «Курение сокращает жизнь среднестатистического курильщика почти на четверть века, курение – главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита». Завершается «лекция» резкими, обидными для курильщиков, но – увы! – справедливыми словами Бернарда Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого – дурак...»

**Учитель.** Гастроэнтеролог познакомит нас с влиянием курения на органы пищеварительной системы.

**Гастроэнтеролог.** Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету – все равно что утолить жажду. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит.

Потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройства, которые в 2-3 раза чаще встречаются у курящих. Никотин, дым, частички табака нарушают ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. А поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей. Отрицательно влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи.

**Педагог.** О влиянии табака на нервную систему расскажет врач-невропатолог. Невропатолог. Особенно опасно курение для детей и подростков. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведь действие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность. У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижаются их внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты и радикулиты.

**Педагог.** А теперь врач-гинеколог расскажет о влиянии курения на женский организм. **Гинеколог.** Особенно вредно курение для женщин. У них чаще нарушается обмен веществ, грубеет голос, изменяется цвет лица, приобретая землистый оттенок. Особенно опасно курение во время беременности. Основные органы и системы человека формируются в первые 12 недель беременности. Будущая мать при курении наносит плоду огромный вред, так как никотин, поступая в кровь, резко ухудшает его питание, а снижение содержания в крови кислорода приводит к порочному и даже уродливому развитию зародыша.

В тканях плода концентрация окиси углерода выше, чем у самой женщины, поэтому ребенок еще до рождения обречен на различные болезни. Печень плода не может обезвреживать токсические продукты, не разрушает их, а накапливает. Зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые ему поставляет курящая мать. В результате нередки самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды. У курящих матерей в 2 раза чаще дети рождаются ослабленными, с низкой массой тела. На 20-30 % возрастает вероятность их гибели.

Кормящая мать, если она продолжает курить, отравляет своего ребенка никотином, поступающим с грудным молоком. Молоко становится неприятным на вкус и запах, и ребенок отказывается от груди, плохо сосет, а значит и плохо развивается. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в два раза чаще болеют бронхитами, воспалениями легких, отстают в физическом и психическом развитии.

**Педагог.** Врач-педиатр расскажет о пассивных курильщиках.

**Педиатр.** Доказано, что пассивное курение, то есть пребывание рядом с курящим или в атмосфере курительной комнаты, может стать причиной возникновения серьезных заболеваний.

Отработанный табачный дым, вдыхаемый «пассивным» курильщиком, содержит практически те же компоненты, что и дым, попадающий в легкие курящего человека. Находясь в течение часа в плохо проветриваемом накурленном помещении, человек вдыхает в среднем такое же количество вредных веществ, которое он получил бы, выкурив четыре сигареты. У него появляется состояние дискомфорта, наблюдаются раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, чихание, сухой приступообразный кашель, обостряется течение хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Пассивное» курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Абсолютно недопустимо нахождение в прокуренных помещениях беременных женщин.

**Педагог.** Врач-нарколог посоветует, как бросить курить.

**Врач-нарколог.** Влияя почти на все органы и системы органов нашего организма, курение сокращает жизнь на 10-20 лет. Как же избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже курит? Начните с того, что удержите себя от курения один (всего-то один!) день в неделю. Через некоторое время (может быть, месяц, два) не курите два дня в неделю, – и вы почувствуете себя психологически более сильным. А теперь решите: в остальные дни я буду курить через раз. Вместо 20 сигарет – 10, стараясь неделю за неделей уменьшать количество выкуренных сигарет.

Следует помнить, что бросая курить, человек, как правило, не сразу чувствует облегчение. Порой появляются вялость, раздражительность, сонливость, нарушается сон, снижается работоспособность. Но постепенно, в течение нескольких дней или недель, эти явления проходят. Важно запастись выдержкой, проявить твердость характера. Утром натошак и в течение первых дней пейте больше воды: она выводит из организма вредные вещества. Можете уменьшать число выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки в день или в неделю. Больше



времени проводите на свежем воздухе, по утрам делайте зарядку. Непременно уберите из комнаты привычные атрибуты курения – пепельницу, спички, зажигалку. Помогает избавиться от курения полоскание рта перед тем, как закурить, слабым раствором азотнокислого серебра, пищевой соды, хлористого железа, сернокислой меди, эвкалипта. Облегчает отвыкание также смазывание языка 4-5 каплями зубного эликсира. Хорош отвлекающий эффект препаратов лобелин, цититон, табекс, лобесил. Если вас пригласили покурить, ответьте: «Я только что покурил». Если у вас не хватает силы воли, чтобы самому бросить курить, обратитесь к врачам: хорошо помогают гипноз, иглоукалывание. Бросить курить никогда не поздно, а тем более в подростковом возрасте. И лучше это сделать как можно раньше. Многие люди бросают курить сразу и навсегда! *О чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал В. В. Маяковский:*

Я счастлив  
Я сегодня дышу как слон,  
походка  
моя  
легка,  
и ночь  
пронеслась,  
как чудесный сон,  
без единого  
кашля и плевка...  
Я стал  
определенный  
весельчак и остряк —  
ну просто — душа общества.  
Я  
порозовел  
и пополнел,  
забыл  
и гриппы,  
и кровать.  
Граждане,  
вас  
интересует рецепт?

Открыть

или...

не открывать?

...сообщаю: граждане – я

сегодня -

бросил курить.

**Педагог.** Теперь журналист расскажет о борьбе с курением в наши дни. Журналист. Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. Так, в Швеции среди молодежи оно проводится под лозунгом «Некурящее поколение». Сейчас число курящих там снизилось с 70 до 30 %. Оптимисты полагают, что к 2005 г. с курением в Швеции будет почти покончено. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков. **Как же борются с курением?** В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат: каждый уважающий себя американец сегодня не курит или стремится бросить курить – вопреки нашим представлениям о типичном американце с сигаретой «Мальборо» во рту. Сегодня там сигарета – это дурной тон.

В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

**Педагог.** Какие меры по борьбе с этой вредной привычкой вы могли бы предложить? *Идет обсуждение.*

**Педагог.** А теперь я зачитаю меры борьбы с курением, предложенные участниками конференции:

1. В рекламных роликах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержание рекламы.
2. Больше писать в прессе о вреде курения.
3. Ввести штраф за курение в общественных местах.
4. Усилить антитабачное воспитание в начальных и средних классах.
5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения.
6. В детском сатирическом журнале «Ералаш» критиковать курильщиков.

Итак, наша конференция подошла к концу. Благодарю всех участников за плодотворную работу.

