



31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



*Я, педагог-психолог Монич Наталья Владимировна, сегодня предлагаю Вам ребята, профилактическую беседу-рассуждение.*

*Последовательно ознакомьтесь с материалом и ответьте на вопросы.*

**Пришлите мне в личные сообщения свои мысли по итогам беседы.**

(ВК или viber +375298383560)

**Тема: «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА»**

**Цель:** актуализация осознанного отношения к проблеме табакокурения.

*Основная часть «ПРИЧИНЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ»*

**Ответьте на вопрос:**

Каковы, на ваш взгляд, причины, побуждающие людей курить?

Мой вариант ответа: существует немало факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. Среди них:

- ✓ широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе;
- ✓ подверженность и уязвимость молодых людей к рекламе и пропаганде;
- ✓ относительная доступность табачных изделий;
- ✓ ролевые модели курящих взрослых;
- ✓ особенности молодого возраста - любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию сверстников.

**Для информации:** В ПРОЦЕССЕ КУРЕНИЯ РАЗВИВАЮТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТИ

**Психологическая зависимость** состоит в том, что многократное повторение одних и тех же движений (подержать сигарету, поднести ее ко рту, вдохнуть дым) постепенно формирует стойкий рефлекс курения. Эти поведенческие реакции закрепляются в результате активации никотином центральной нервной системы - повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Никотин вызывает сильную физическую зависимость. **Физическая зависимость** заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома: острая потребность в сигарете, раздражительность, беспокойство, усиленный аппетит, головная боль. Продолжающееся курение приводит к формированию зависимости от никотина примерно у 90%, причем у многих психологическая зависимость возникает очень рано.

## УПРАЖНЕНИЕ-ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «СИЛУЭТ»

**Цель:** формирование представлений о негативных последствиях курения.

Закройте глаза и представьте силуэт человека, мысленно нарисуйте или напишите на силуэте негативные последствия табакокурения для различных систем и органов организма человека.



### Для информации: «ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

От токсических веществ, содержащихся в табаке, страдают практически все органы и системы. По данным ВОЗ, каждые 8 секунд в мире регистрируется смерть от заболеваний, имеющих причинную связь с табакокурением.

В составе табачного дыма более 40 компонентов, которые могут являться причинными факторами, провоцирующими развитие раковых заболеваний. В 90% случаев рак легких развивается в результате курения. Кроме рака легких курение является причиной развития эмфиземы - болезни, результатом которой является снижение общей площади дыхательной поверхности и жизненного объема легких. У курящих обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, болезненный кашель и дыхательная недостаточность.

Курение является одним из наиболее значительных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При курении у человека обычно учащается пульс, повышается артериальное давление и, следовательно, увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом.

Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится восприимчивым ко многим заболеваниям.

У курящих людей значительно чаще развивается катаракта - помутнение хрусталика, вследствие чего он становится менее проницаемым для света. Прогрессирование процесса может привести к слепоте. Табачный дым имеет два вредных для глаз эффекта: непосредственное раздражение глаз во время курения и опосредованное воздействие содержащихся в дыме химических

субстанций, которые всасываются из легких в кровь, а затем попадают в ткани глаза.

Курение является причиной преждевременного старения кожи, так как избирательно уменьшает содержание в ней белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах. У курящих людей кожа обычно сухая, грубая, прорезана тонкими линейными морщинами.

Курение нарушает нормальное протекание химических процессов и изменяет естественную рН-реакцию среды в ротовой полости. На зубах обычно формируются бляшки и желтый налет, что впоследствии приводит к кариесу.

Курение снижает устойчивость организма человека к бактериальной инфекции, вызывающей развитие язвенной болезни желудка. У хронически курящих людей снижаются физиологические компенсаторные возможности желудка по нейтрализации повышенной кислотности после приемов пищи, что может привести к разъеданию соляной кислотой слизистой оболочки. Язвенная болезнь желудка у курящих, по сравнению с некурящими, труднее поддается лечению, чаще встречаются рецидивы.

Смола, содержащаяся в дыме, обычно абсорбируется кожей пальцев рук и ногтями, окрашивая их в желто-коричневый цвет.

Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с некурящими. В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Снижается интенсивность притока крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития импотенции.

Кроме повышения риска возникновения рака тела и шейки матки, курящие женщины чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложнения беременности и родов.

### **Ситуация: «ТРИ ДРУГА»**

**Цель:** развитие навыков противостояния негативному влиянию и принятия ответственных решений.

*После уроков в безлюдном месте, вдалеке от жилых домов беседуют трое друзей. Во время разговора один из них (Друг №1) достает сигарету и прикуривает ее. Затем он предлагает закурить Другу №2, который отказывается, после чего сигарета предлагается Другу №3. Друг №1 должен убедить Друга №3 закурить сигарету Друг №2 должен попытаться убедить Друга №3 отказаться от предложенной сигареты и уйти вместе с ним. Друг №3 не знает, кого слушать.*

### **Проанализируйте ситуацию, опираясь на следующие вопросы:**

- Почему Друг №1 полагает, что его друзья должны попробовать сигарету?
- Какие способы отказа использовал Друг №2?
- Каким еще образом можно отказаться от сигареты?
- Как Другу №2 убедить Друга №3 не курить ?
- Что делать Другу №2, если Друг №3 все же закурит?

## ВЫВОД:

Осознание проблемы табакокурения помогает изменить формы поведения и отношение к своему здоровью, сформировать приоритет здорового образа жизни.

Поэтому молодым людям следует помнить о пагубном влиянии табака на различные органы и системы организма и уметь отказаться от курения.



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ БЕСЕДЫ И РЕФЛЕКСИЯ:

*Пришлите мне в личные сообщения свои мысли-выводы, что из данной информации и проделанной Вами работы сегодня:*

- 1. для Вас было понятно и важно;*
- 2. надо еще это обдумать;*
- 3. какие причины, побуждающие людей курить?*
- 4. каким образом можно отказаться от сигареты?*

Спасибо за активность.