

31 мая - ежегодно проводится **Всемирный день без табака** (Всемирный День борьбы против курения) - международная акция по борьбе с курением, т. е. день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла.

По признанию ВОЗ табачная зависимость является ведущей устранимой причиной смерти современного человека (из-за табака ежегодно умирает около пяти миллионов людей), при сохранении существующих тенденций, к 2020 году никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти около десяти миллионов человек. Не менее тревожен и тот факт, что сотни тысяч людей, которые никогда не курили в своей жизни, ежегодно умирают от болезней, причиной которых является вдыхание вторичного табачного дыма. В мае 2003 года была принята Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака. Она содержит достаточно жесткие и конкретные требования, связанные с маркировкой сигаретных пачек, предотвращением незаконной торговли табачными изделиями, рассматривает некоторые вопросы производства табачных изделий, а также предлагает полный запрет на рекламу табака, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий. ВОЗ отмечает эффективность воздействия на сознание людей предупредительных надписей и изображений о вреде табакокурения для здоровья и рекомендует активнее использовать этот способ профилактики табакокурения.

Республика Беларусь ратифицировала рамочную Конвенцию ВОЗ по борьбе против табака 14 июня 2005 года. Серьезная победа в 2007-2008 году достигнута в вопросах рекламы. В соответствии с новым Законом Республики Беларусь от 10 мая 2007г. N225-З «О рекламе» с 1 января 2008 года в Беларуси полностью запрещена реклама табачных изделий. Такой запрет является одним из ключевых пунктов Конвенции.

Министерство образования Республика Беларусь за последние годы приняло ряд документов, регламентирующих работу по профилактике табакокурения среди учащейся молодежи, в частности письма:

- «О выполнении Декрета Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий» от 17 февраля 2003 г. № 21-12/936;

- «О профилактике курения в учреждениях образования» от 27 июня 2003 г. № 32-Б-763/7;

- «О неотложных мерах по профилактике курения в учреждениях образования» от 20 сентября 2004 г. №25-12-02/679.

31 мая 2009 года по инициативе ВОЗ этот день проходит под лозунгом - **«Предупреждения о вреде табака для здоровья»**. В Республике Беларусь **15 - 31 мая 2009 года** проводится антитабачная акция **«Беларусь против табака»** под девизом **«Защитим родную землю от табачного дыма»**. Это призыв для всех, кому небезразлично собственное здоровье, здоровье

окружающих и будущих поколений. Основные задачи акции - создание окружающей среды, свободной от табачного дыма; защита здоровья некурящих, профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением; пропаганда здорового образа жизни. Учреждениям профессионального образования совместно с заинтересованными государственными и общественными организациями необходимо организовать и провести мероприятия по профилактике табакокурения в комплексе всех мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:

- консультирование учащихся различными специалистами здравоохранения; работа телефонов доверия;

- круглые столы и конференции на темы: «Это должен знать каждый», «Самопознание. Курение как угроза здоровью», «Курение убивает» и др.;

- кино - и видеолектории на темы: «Вырастем без табака!», «Жизнь без табака», «Профилактика табакокурения» (выработка навыков группового давления), «Курение» (влияние на организм человека) и др.;

- праздники и ярмарки здоровья, тематические вечера, молодежные дискотеки: «Беларусь против табака», «Молодежь без табака», «Будущее без табака», «Чистый воздух», «Табак и верзилу сведет в могилу» и др.;

- конкурсы на темы: «Портрет курильщика», «Курильная опера или выработка хороших привычек», «Никотин – это яд» и др.;

- конкурсно-игровые программы «Всемирный день без табака», «Брось курить и выиграй», «Курить – здоровью вредить» и др.;

- обучающие семинары для лидеров ученического самоуправления, редакторов газет и радиопередач, волонтеров - проводниками идеи некурения среди своих сверстников;

- спортивные мероприятия: «Курение и спорт несовместимы», «Забег здоровья»;

- фантастические путешествия: «Секрет черных братьев», «Подари себе чистые легкие»;

- информационно-воспитательные часы на темы: «Табакокурение», «Истоки курения», «Состав табачного дыма», «Воздействие табачного дыма на организм», «Зависимость от табака», «Пассивное курение», «Женщина и сигарета», «О вреде курения», «Социальные аспекты курения», «Современные проблемы антитабачной политики Республики Беларусь» и др.

Также в рамках республиканской акции **«Беларусь против табака»** можно провести мини-акции на темы: «День без сигарет», «Мы говорим «Нет сигаретному дыму!», «Забей на курение», «Антиникотиновая революция», «Весна без дыма!», «Цветок жизни».

Мини-акция «Антинаркотическая революция»

В рамках "Антиникотиновой революции" активисты различных общественных организаций, волонтеры могут провести мероприятия (консультирование, тренинги, конкурсы и др.) в учреждении образования, где познакомят учащихся с негативными последствиями курения, а заключении

мероприятий на участке около учреждения образования высадят "Антиникотиновую аллею".

Мини-акция «Весна без дыма!» (дни без сигарет)

Цель этого мероприятия - проинформировать учащихся учреждений профессионального образования о химическом содержании сигареты, а также вдыхаемого воздуха через сигарету. Акция включает: распространение буклетов и информирование о проблеме. Риск здоровью от курения сигарет - может быть и миф, но состав сигаретного дыма - это не только никотин. Это аммиак, толуол, стеариновая кислота, кадмий, гексаген, уксусная кислота, мышьяк, метанол и т.д. Каждая их этих составляющих выполняет свою роль в сигарете - бумага, клей, поддержка горения и т.д. Помимо этого для облегчения сигарет используются химические добавки, которые остаются в табаке и присутствуют в дыме. Учащиеся волонтерских отрядов в течение акции до Международного дня отказа от курения поделиться малоизвестной информацией с теми, кто курит. Возраст тех, к кому обращены буклеты и листовки, 16-30 лет, выбран не случайно. В этот период жизни многие решения принимаются рациональным образом. В учреждениях образования можно провести небольшое социологическое исследование, которое позволит узнать склонность учащихся к сигаретам. Результаты исследования объявить 31 мая. Цель мероприятия - не останавливать курильщика и не забивать ему голову какими-то табу. Скорее уточнить чувствует ли он вкус клея, стеариновой и уксусной кислоты, привкус аммиака и толуола. И в качестве компенсации за ответ - предложить познакомиться с малоизвестной информацией.

Мини-акция «Цветок жизни».

Для проведения мероприятия необходимо купить охапку дешевых цветов и раздать их группам добровольцев (волонтеров) учреждений образования в фирменных футболках. Молодые люди, проходя с ведром грязной воды по улицам, обращаясь к курящим людям с улыбкой (!) предлагают выбросить зажженную сигарету в ведро в обмен на цветок и буклет о вреде курения. В результате акции снижается загрязнение воздуха дымом. Курящий получает буклет, улыбку и дешевый цветок на память.

Возможны и другие идеи, но, пожалуйста, думайте о реакции окружающих, ведь главное содержание подобных акций – это денормализация курения!

О положительных результатах проведения целенаправленной воспитательной работы по профилактике табакокурения среди учащихся ПТУЗ, ССУЗ свидетельствуют данные мониторинга качества системы воспитания в учреждениях профессионального образования, который проводится ежегодно. Так, в 2007-2008 учебном году, по сравнению с 2006-2007 уч.г., количество курящих учащихся уменьшилось на 2%.

В целях сокращения табакотребления большая работа проводится по созданию территорий, свободных от курения. В настоящее время, например, в Партизанском, Заводском, Первомайского и Московском районах города Минска территориями свободными от курения объявлены:

Центральный детский парк им. М.Горького; Минский городской зоопарк; Ботанический сад НАН Республики Беларусь; завод игристых вин, ОАО «ГМЗ№1»; хлебозавод «Автомат»; гостиницы размещенные на территории района «Минскавтогаз», «МТЗ», «ММЗ»; Белорусский Государственный педагогический университет; парковая зона микрорайона «Малиновка», вокруг лыже-роллерной трассы по ул. Белецкого, на территории питьевого источника по ул. Рафиева; полиграфическое предприятие УП «Ходар».

В наших силах сохранить и укрепить свое здоровье, и здоровье окружающих, позаботиться о здоровье будущих поколений, сделать жизнь яркой и прекрасной, освободив её от табачного дыма!

Методические материалы для проведения воспитательных мероприятий по профилактике табакокурения среди учащихся ПТУЗ, ССУЗ

1. Законодательные и нормативные акты, регламентирующие антитабачную деятельность в Республике Беларусь

С целью развития и поддержки эффективных национальных действий распространённости табакокурения в Республике Беларусь разработан и действует ряд законодательных и нормативных актов, регламентирующих антитабачную деятельность:

- Декрет Президента Республики от 17.12.2002 г. N 28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий». Данным документом предусматривается запрещение курения табачных изделий в учреждениях здравоохранения, культуры, образования, спорта, на объектах торговли и бытового обслуживания населения; на объектах общественного питания; в помещениях органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов и т.д., за исключением мест, специально предназначенных для этой цели.

- Декрет Президента Республики Беларусь от 17.10.2005 N14 «О внесении изменения в Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. N28».

- Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 8 сентября 1999 г. N 1399 «Об утверждении Типового договора найма жилого помещения в домах государственного жилищного фонда» не допускается курение в подсобных помещениях квартиры, где проживают несколько нанимателей или собственников, а также во вспомогательных помещениях жилого дома.

- Постановление Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.04.2003 г. N23/21 «О требованиях к специально предназначенным местам для курения» определило места для курения.

- В соответствии со статьей 21.16 Кодекса Республики Беларусь «Об административных правонарушениях» в редакции от 04.01.2007 г. N 201-3 нарушение этих требований влечет за собой наложение штрафов на граждан, должностных лиц организаций и индивидуальных предпринимателей в размере от 10 до 30 базовых величин.

- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 11 сентября 2006 г. N 1179 «О внесении дополнения и изменения в постановление Совета Министров РБ от 7 апреля 2004г. N384», ужесточающее требования к розничной торговле табачными изделиями. Документом запрещена розничная торговля табачными изделиями в спортивных сооружениях и на их территориях, в диетических столовых и детских кафе, в учебных заведениях, без документов, для подтверждения

качества данных изделий предусмотренных законодательством Республики Беларусь.

- Закон Республики Беларусь от 10 мая 2007г. N225-З «О рекламе». Документом запрещено размещение рекламы табачных изделий на радио и телевидении, в зданиях организаций системы образования, организаций здравоохранения, культуры, спорта, остановочных пунктах общественного транспорта, на плакатах, стендах и иных средствах наружной рекламы, на товарах спортивного назначения и игрушках. Запрещается бесплатное распространение табачных изделий при проведении различных мероприятий.

- В республике выполняется план реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака на 2006-2010 годы, утвержденный Советом Министров Республики Беларусь от 30 ноября 2005г.

- В рамках Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007-2010 годы, в 2007 году при участии Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства культуры Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, концерна «Белгоспищепром», Министерства информации Республики Беларусь разработана и утверждена «Комплексная программа борьбы против табака в Республике Беларусь на 2008-2010 годы» (далее - Программа). Реализация программы предусматривает достижение конкретных результатов, а именно:

- повышение уровня знаний населения по основным факторам риска для здоровья и альтернативным формам поведения, опасности потребления табачных изделий, способах прекращения их потребления и возможностях лечения табачной зависимости;

- снижение к 2010 году активного потребления табачных изделий среди лиц моложе 15 лет на 20%, в возрастной группе 16-20 лет - на 10%, 21-30 лет - на 7%, старше 30 лет - на 5%, пассивного курения, особенно среди женщин и детей;

- снижение уровней заболеваемости и смертности, обусловленных потреблением табака.

2. Информация о вреде табакокурения

В Восточной Европе, по оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, от табака ежегодно умирают 763 тысячи человек. Это примерно четверть от общего числа гибнущих людей в мире от этой причины. Во всем мире ежегодно табак убивает 4 миллиона курильщиков.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Среди них можно особо отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения (при курении одной сигареты образуется около 1 миллиарда 200 миллионов частиц табачного дегтя); никотин; высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота и другие.

1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу. К тому же, часть

никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими называется «пассивным курением». Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика. Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в раннем возрасте у детей в семьях курильщиков почти в 2 раза выше. Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. Табачным дымом пропитывается не только все вещи курильщика, но и тех, кто живет рядом с ним. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением. Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15-24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) - в 25 раз.

Курение становится причиной смерти каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры курения около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть в результате потребления табака. Более половины этого числа составляют подростки и дети. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всем мире, обуславливая примерно 10 миллионов смертей в год (каждого шестого человека в мире). До последнего времени эта эпидемия хронических болезней и преждевременной смертности касалась, главным образом, богатых стран, однако сейчас она быстро распространяется на развивающиеся страны. К 2020 году семь случаев смерти из десяти будут происходить в странах с низким и средним уровнем доходов населения.

В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают 15,5 тысяч человек. Потребление табака, несмотря на постоянную информированность населения, все еще остается медико-социальной проблемой современного общества, представляя серьезную опасность для здоровья. С курением связано 30-40% всех случаев смерти от ишемической болезни сердца, 30% - от онкологических заболеваний (97% заболевших раком легкого являются активными курильщиками). По данным итогового

республиканского социологического исследования в настоящее время курит треть взрослого населения страны (32,3%), в том числе 51,3% мужчин и 16,3% женщин, причем самый высокий процент курящих (36,2%) отмечен в возрастной группе 16-29 лет.

Как и в большинстве стран мира, в Беларуси прослеживаются существенные различия в распространенности курения между различными социально-экономическими группами. Курение все более связывается с социальным неблагополучием, измеряемым уровнем образования и доходов. Так, общее среднее образование имеют 43,7% курящих в республике, среднее специальное образование - 34,4%, неполное высшее и высшее образование - 23,9%. Среди трудоспособного населения в целом наиболее высокие показатели распространенности курения наблюдаются среди временно неработающих (57,8%), рабочих промышленности, транспорта и строительства (55,5%), предпринимателей (51,1%), рабочих сельского хозяйства (37,2%). Треть курящих (11,8%) и, в первую очередь, молодежь 16-25 лет, выражает желание бросить курить. Большая часть населения республики (63,4%) полагает, что есть необходимость в ужесточении требований по борьбе с курением.

3. Информация для проведения консультаций по вопросам профилактики табакокурения среди учащейся молодежи

(Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о табаке)

1. Существует ли безопасное курение?

Нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируются только содержание никотина не более 1,5% и смол до 16%. В так называемых "легких" сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3.999 токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода (угарный газ) требуются специальные фильтры, как в противогазах (гопкалитовый патрон). Кроме того, еще не изобретены даже промышленные установки, которые задерживают все 100% отравляющих веществ, это было бы равносильно изобретению вечного двигателя. А что же говорить о минифильтрах сигарет. Разговоры о биологических фильтрах, задерживающих все токсические вещества, не более как рекламный трюк кампаний, стремящих продать как можно больше сигарет.

И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить. Получается чепуха. При использовании "легких" сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

2. Действительно ли развивается привыкание к курению?

Да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемых

головным мозгом- эндорфинам и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не столько для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.

3.Как действует никотин и его производные на человека?

Никотин- это сосудистый яд. Вначале, при вдыхании дыма табака происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызвать паралич дыхательного центра. Все, наверное помнят состояние волка в знаменитом мультфильме "Ну погоди", когда он пытался выкурить зайца из телефонной будки. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд сократившись уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

4.Какие компоненты табака наиболее вредны для здоровья?

Табачный дым содержит высокотоксичные соли синильной кислоты (цианиды), влияющие на усвоение кислорода гемоглобином крови и тканями. У курильщика возникает постоянный дефицит кислорода, а органы находятся в состоянии хронического кислородного голодания. Содержащиеся в дыме табака ацетилен и его производные поражают мембрану эритроцитов, снижая их устойчивость, что приводит к их преждевременному износу и повышенной нагрузке на печень, которая перегружается продуктами распада эритроцитов. Повышается уровень холестерина в крови, что может явиться еще одной причиной развития атеросклероза. Кроме того, в дыме табака содержатся формалин, фенолы, которые раздражают слизистую дыхательных путей, нарушают механизм самоочищения, изменяют характер движения воздуха в дыхательных путях, приводят к перегрузке защитной системы.

Еще одно вещество дыма табака оказывает повреждающее действие на организм курильщика- это угарный газ, который, попадая в легкие, вступает в конкуренцию с кислородом воздуха, соединяясь с гемоглобином крови,

увеличивая тем самым кислородное голодание тканей и повышая риск заболеваний сердца.

5. Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена специальными ресничками продвигающими содержимое бронхов налипшими на нем загрязнениями, микробами наружу со скоростью 6 мл/мин. Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры реснички выпадают, что приводит к нарушению движения содержимого бронхов, его застою. Скапливающаяся слизь приводит к раздражению чувствительных рецепторов слизистой бронхов, что и вызывает кашель, как стремление вывести накопившуюся слизь из бронхов. Особенно характерен утренний кашель курильщика, так как во время сна, человек находится в горизонтальном положении и слизи скапливается больше. Такое нарушение механизма самоочищения приводит к повышению внутригрудного давления (в момент кашлевого приступа давление достигает значений 300 мм рт.столба), а так же к возникновению хронических воспалительных заболеваний легких. Застаивающееся содержимое бронхов создает отличные условия для размножения микробов.

6. Вызывает ли курение рак?

Да. И не только у курильщика. Даже простое вдыхание дыма табака от рядом сидящего курильщика, если оно продолжается длительное время, может способствовать возникновению рака, прежде всего рака легкого. Ведь в дыме табака содержатся продукты сухой перегонки древесины- смолы, в которых обнаружено свыше 200 веществ, вызывающих различные опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения курильщики в 10 раз чаще болеют раком, а те, кто длительно находится в накурённой комнате (пассивные курильщики), в 5 раз чаще. Доказано, что если некурящий человек находится среди курящих несколько часов, то можно считать, что он выкурил не менее 10 сигарет.

7. Правда ли, что курение способствует уменьшению веса тела?

Правда. Но риск заболеваний, вызываемых курением табака неизмеримо выше этого эффекта. По данным исследователей число людей с ожирением среди некурящих составляет 10%, а среди курящих- 6%. Тогда как число болеющих заболеваниями легких среди некурящих составляет- 15%, а среди курящих заболевания легких обнаруживаются уже у каждого второго. Эти же ученые доказали, что каждый пятый курильщик в возрасте 29- 40 лет болен язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Так стоит ли подвергать себя значительному риску, используя курение табака в качестве средства снижающего вес! Для этого существуют лучшие, более экономичные методы.

8. Почему не все курящие болеют раком легкого или другими заболеваниями?

Организм каждого человека сопротивляется вредным влияниям по-разному. Даже питаемся мы различно. Устойчивость организма зависит от

многих факторов, в том числе и от поведения родителей. Дети, родившиеся в семьях, где курит хотя бы один родитель, чаще болеют, имеют меньший вес. Поэтому и возникают мифы, удобные для курильщиков и компаний, производящих табачные изделия, что можно курить и прожить достаточно долго. Но это, не более чем миф. Правда заключается в том, что курение в среднем отнимает около 7 лет жизни. Смертность среди курильщиков в 3 раза выше, чем среди некурящих. Неспроста средняя продолжительность жизни мужчин на целых 15 лет меньше, чем женщин. Среди курящих уровень смертности напрямую зависит от количества ежедневно выкуриваемых сигарет, продолжительности периода курения, сорта сигарет. Дешевые сигареты (типа Прима) содержат темные сорта табака вызывающие помимо всего прочего и поражения слизистой ротовой полости. В этой связи курильщиков можно сравнить с игроками в “русскую рулетку”, там ведь тоже кое-кому удастся выжить, точно так же и некоторым курильщикам удастся дожить до преклонного возраста, но ценой каких усилий и затрат своих, близких. Здесь уместно вспомнить бессмертные строки из “Евгения Онегина”: “Но боже мой какая скука с больным сидеть и день, и ночь. Не отходя и шагу прочь. Какое низкое коварство полуживого забавлять. Ему подушки поправлять. Печально подносить лекарства. Сидеть и думать про себя: Когда же черт возьмет тебя?”. Да и шансов умереть раньше времени все же больше у курильщиков, чем у игроков в “русскую рулетку”.

9. Причиняет ли курение еще какой-то вред курильщику?

Да, несомненно. У курильщиков изменяется тип дыхания. Если обычные люди чаще всего дышат через нос, то преобладающий тип дыхания курильщиков - дыхание через рот. В данном случае нарушается механизм очищения и согревания вдыхаемого воздуха, повышается число микробов, попадающих в организм. Отсюда и частые ангины, фарингиты и прочее. Кроме того, курильщик постоянно вдыхает дым с температурой + 42 град., а ведь это предел выживания белка, из которого состоит большинство клеток нашего тела и ротовой полости, что приводит к нарушению работы слюнных желез. Вот почему у курильщиков возникает постоянная потребность сплевывать.

10. Может ли отказ от курения помочь человеку, который курил всю жизнь?

Да, конечно. Никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Как гласит пословица: ”Лучше поздно, чем никогда”. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Оперативное лечение оказывается более успешным у некурящих или прекративших курить, чем у курящих. Да и продолжительность жизни курящего зависит от времени курения, возраста начала курения, и количества затяжек. Риск сердечных заболеваний снижается быстрее после отказа от курения. У прекратившего курение человека этот риск снижается вдвое. Через 15 лет после отказа от курения у человека, бросившего курить,

вероятность заболеть каким-либо сердечным заболеванием почти такая же, как и у никогда не курившего.

11.Что будет, если я покурю немного, а потом брошу?

Таким поступком вы нанесете своему организму сильный, зачастую непоправимый, удар. Курение начинает приносить свой вред немедленно. И кто знает, справится ли ваш организм с последствиями такого поступка. Но еще хуже то, что человек очень быстро привыкает к курению, используя его как своеобразный костыль при стрессе, других неблагоприятных жизненных ситуациях, как оружие для борьбы с гневом и средство для получения удовольствия.

12.Можно ли, прекратив курить, позволить себе выкурить хотя бы одну сигарету сейчас?

Нет, ни в коем случае! Если бросивший курить закурит вновь, он сразу же попадает в зависимость от никотина и все начинается снова. Чем больше неудачных попыток бросить курить, тем труднее отказаться от курения вообще. Еще Марк Твен сказал: "Нет ничего легче, чем бросить курить, Я сам бросал тысячу раз".

13.Насколько трудно бросить курить?

Все зависит от самого человека, его внутренней готовности избавиться от вредной привычки, от степени его зависимости от табакокурения. Уровень зависимости от никотина поможет определить специальная анкета, которая позволяет выделить 5 степеней никотиновой зависимости:

- 1.очень низкая;
- 2.низкая;
- 3.средняя;
- 4.высокая;
- 5.очень высокая.

Как показывают данные исследования, проведенные учеными только у людей с высокой и очень высокой степенью никотиновой зависимости (около 15%) требуется специальное медикаментозное лечение для предупреждения явлений отмены. Всем остальным курильщикам требуется только большое желание прекратить курить и готовность приложить максимум усилий для отказа от пагубной привычки. Расставшихся с курением ждет непростое испытание, поэтому необходимо набраться терпения. Для начала, следует решить для себя, действительно ли Вы решили жить без табака. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни душевспасительные беседы у психотерапевта.

14.Как влияет курение на семейный бюджет?

Самым отрицательным образом, увеличивая семейные непроизводительные расходы. Ведь если курильщик в среднем выкуривает пачку сигарет в день, то при средней стоимости пачки 5-6 рублей он в месяц выпускает на воздух (прокуривает) около 300 рублей, не считая расходов на зажигалки, спички и тому подобное. А если сюда причислить и расходы на лечение, потерю прибыли из-за преждевременной смерти экономический

ущерб значительно возрастает. Здесь же необходимо отметить своеобразное коварство табачных компаний - вначале они довольно агрессивно рекламируют табачные изделия, а потом начинают усиленно рекламировать и продавать различные средства, удаляющие желтый налет от табака на зубах и деснах, а платить за добавочные расходы приходится все тем же курильщикам.

15. Является ли жевание или нюханье табака безопасной альтернативой курению?

Конечно же, нет. Токсические вещества, содержащиеся в табаке, довольно хорошо всасываются из желудочно-кишечного тракта и кислотность желудочного сока не является препятствием для этого. Более того, жевание табака не только изменяет окраску зубов и слизистой рта, но и повышает риск выпадения зубов. А вдыхание табака через нос ничем не отличается от вдыхания дыма.

*(При подготовке информации использованы материалы:
Пресс-службы Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
Министерства связи и информации Республики Беларусь,
Отдела общественного здоровья ГУ «Республиканский центр гигиены
эпидемиологии и общественного здоровья».)*
Контактный телефон: +375 17 222-47-09, 200-78-73

4. Материалы из опыта работы учреждений профессионального образования

1. Газета Anamnesis vitae (Сведения о жизни)

(учреждение образования «Слонимское государственное медицинское училище»)

Дым твоей сигареты ...

Человек управляет привычкой, а не наоборот.
Н. Островский

Можно целиком и полностью согласиться с тем, что курение - одна из наиболее опасных привычек, которой подвержен человек. В последние годы оно из частного явления превратилось в огромную проблему. Ведь только представьте себе: всего полтысячи лет прошло с тех пор, как Христофор Колумб привез на своих каравеллах табак из Южной Америки, - и вот уже курят везде, на всей планете.

Курение не организма, а относится выкуривании 20 сигарет никотина, 369 мл окиси теридоновых

При выкуривании жизни вводит в свой дозы яда вполне момент 20 тысяч

- Из миллиона
- каждые 4 дня - 1
 - каждые 3 дня - 1 жертва автомобильной катастрофы;



является физио-логической потребностью к разряду бытовой наркомании. При курительщик вводит в организм: 0.09 г углерода, 0.032 г аммиака, 0.011 г оснований, 0.6 г синильной кислоты и пр. в день пачки сигарет курительщик в течение организм 2 кг чистого никотина. И этой достаточно для умерщвления в один человек. жителей нашей планеты умирают: алкоголик;

- каждые 3 часа – 1 человек от хронического отравления табачным дымом.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее опасными из которых являются: хронические заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, инсульты). На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Советы тем, кто хочет бросить курить

1. Психотерапевтические методы – внушение, аутогенная тренировка и др.
2. Использование программы контролируемого курения – постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет.
3. Метод насыщения – значительное увеличение числа выкуриваемых сигарет с целью появления отвращения к курению.
4. Метод Ликинга – чтобы бросить курить, надо применить четыре правила:
 - сразу полностью прекратить курение;
 - выбрать подходящий момент для бросания (отпуск, каникулы, конец недели);
 - помощь окружающим (родственникам, друзьям, сослуживцам и др.);
 - знать о вредном действии курения на организм.
5. Никотиновые жевательные резинки, ингаляторы, пластырь и др. – их применение увеличивает в два раза шансы на полное излечение от курения.
6. Применение комплексных методов: медикаменты, иглорефлексотерапия, психотерапия и др.

КУРЕНИЕ – ЭТО ЯД!

Учащийся III СД-2 В.В. Дедович

2. Воспитательное мероприятие на тему «Профилактика табакокурения. Выработка навыков преодоления группового давления»

(Учреждение образования «Молодеченский торгово-экономический колледж Белкоопспюза», подготовила социальный педагог Малиновская Валентина Викторовна).

Актуальность. Воспитательное мероприятие на тему: «Профилактика табакокурения» проводится в форме ролевой игры с целью формирования у учащихся специальных навыков преодоления ими группового давления, которые могли бы помочь уберечься от нежелательных форм поведения.

Настоящий сценарий воспитательного мероприятия разработан для оказания информационно-методической помощи кураторам при подготовке и проведении воспитательного мероприятия по одной из актуальных вопросов здорового образа жизни - проблеме табакокурения.

Особенно большую роль на личность играет воздействие ближайшего окружения учащегося, часто принимающее форму давления группы. А поскольку в юношеском возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может явиться той минимальной жертвой, которую молодого человека готов принести, чтобы быть принятым в компанию. Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте - важнейшая проблема для профилактики курения, а информирование о вредных последствиях табакокурения имеет только вспомогательное значение.

Воспитательное мероприятие проводится в форме ролевой игры, в ходе которой проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием

давлению сверстников. Молодые люди знают, что труднее всего бывает отказать не только группе, но и своему ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Основной ошибкой юношей и девушек является хаотическая и разноплановая аргументация своего отказа закурить, недостаточное уважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции. Поэтому в ходе проведения данного воспитательного мероприятия учащиеся отрабатывают социальные навыки: умение побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т. п., а вся группа оценивает, насколько игра «актеров» правдива и достоверна. Данные навыки могут пригодиться не только в конкретном случае, когда молодого человека принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если ему предлагают сделать то, что он не хочет (пойти в незнакомое место, съесть то, что не любит и т. д.)

Цель мероприятия: в ходе специально организованной ролевой игры продемонстрировать учащимся необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь им уберечься от нежелательных форм поведения.

Задачи:

- распространение положительного представления о некурении среди молодежи, о важности и ценности здорового образа жизни;
- развитие умения молодых людей принимать свои собственные решения и сопротивляться социальному давлению.

Оборудование: плакаты о вреде никотина, мультимедийный проектор, творческие работы учащихся.

Форма проведения: ролевая игра.

Ход мероприятия

На экране слайд: Нет – сигаретному дыму

На доске развешены плакаты о вреде курения.

Преподаватель: Проблема распространения табачной зависимости продолжает оставаться актуальной как во всем мире, так и в нашей республике. Это подтверждают статистические данные: 38 % мужчин и 23 % женщин в Европе являются курильщиками. Распространенность табакокурения в Беларуси отражает мировую тенденцию, составляя 42 %, из них 64% - мужчины, 20 % - женщины. Самые высокие показатели распространенности курения среди рабочих и работников сельского хозяйства. Второе место среди курильщиков занимают учащиеся ПТУ и безработные, третье – студенты вузов и техникумов, четвертое – служащие и учащиеся школ. Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком, это не только статистика, это трагедия: табак убивает более 4 млн. людей ежегодно во всем мире. В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирает более 15 тыс. человек. Болезни, связанные с курением, хорошо известны: демонстрируются слайды о влиянии никотина на организм человека. [№ 2: ядовитые свойства никотина доказываются просто: 1) пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин; 2) количество никотина,

содержащееся в одной сигарете, достаточно для того, чтобы наступила мгновенная смерть человека, если ввести этот яд внутривенно; 3) курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие.

Одновременно табачный дым влияет также на здоровье тех, кто не курит. Женщины, у которых мужья курят, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят].

В отношении курения – все единодушно: курение приносит вред здоровью. Все знают, что курить вредно, а каждый четвертый в стране курит. В чем же здесь дело? Как же формируется потребность в курении?

Ребята, как вы думаете, почему подростки начинают курить?

Ответы учащихся:

- из любопытства;
- потому, что это модно;
- из подражания;
- за компанию.

Преподаватель: Давайте подробнее обсудим этот вариант. Чего только не сделаешь «за компанию». Тем более, что в юношеском возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказывать. Дома они умеют это делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

Ребята, как вы думаете, кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу? (Обсуждаются все высказанные варианты).

Преподаватель: юноши и девушки знают, что труднее всего отказать не только группе, но и своему ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить.

Сейчас в аудитории будут проиграны ситуации, при которых один учащийся предлагает закурить, а другой отказывается. Суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка. Он может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, что вы не хотите (пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите и т. д.).

Сценка 1.

К доске выходят двое учащихся и разыграют сцену, в которой один человек предлагает другому закурить. А вся группа должна внимательно следить за диалогом и потом высказать суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре, и похоже ли это на реальную ситуацию.

Диалог учащихся, обозначим их как А и Б:

А – Давай закурим!

Б – Мне нельзя.

А – Почему?

Б – Меня родители увидят.

А – А мы отойдем за угол.

Б – Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А – Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б – А я наши сигареты не курю.

А – У меня иностранные.

Б – А я от спичек не прикуриваю.

А – А у меня зажигалка.

Б – Меня родители увидят.

А – Мы пойдем в подвал.

Б - в замешательстве и не знает, что ответить. Группа считает, что победил А.

Преподаватель: По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас – ведь он не уважает ваших желаний. Далее, аргументы Б сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Сценка 2.

Пример другого диалога. Назовем участников В и Г:

В – У меня есть сигареты, давай покурим.

Г - Ой, что ты, я не хочу!

В – А почему?

Г – От меня будет пахнуть табаком.

В – Ну и что?

Г - Родители узнают.

В – А ты к ним не подходи.

Г – Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? «Ты, что, курила?».

В – А ты надушишься.

Г – Тогда родители учуют.

В не знает, что предложить. По мнению группы, победила Г.

Преподаватель: В этом случае Г придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы В продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям Г, поэтому диалог прекратился.

Сценка 3.

Участники диалога: Е и Ж:

Е – На, кури!

Ж – Я не буду.

Е – А что тогда сюда пришел?

Ж – Просто так.

Е – Ну, тогда иди отсюда.

Преподаватель: Диалог прекратился. Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда молодой человек поставлен перед выбором: курить или лишиться расположения группы, возможен уклончивый ответ типа «Я уже бросил», «Что-то сейчас не хочется». Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения. Юноши и девушки должны осознать: чем ниже статус в группе, тем жестче давление членов группы. На предложение «На, кури» может ответить «Отстань» или «Кури сам, если хочешь», безусловно, человек, обществом которого группа дорожит. Ребята, вы должны понять, что грубое давление вовсе не признак заботы и внимания со стороны группы, а проявление неуважения к личности.

Итог: Я предлагаю вам, используя информацию, которую вы сегодня получили, сказать «НЕТ», если вам предлагают закурить в таких ситуациях, как:

- дискотека,
- парк,
- день рождения,
- родителей нет,
- ты в гостях.

На слайде демонстрируются основные варианты отказа от предложения закурить:

- нет, спасибо, я не курю;
- нет, спасибо, мне не нравится курить;
- нет, спасибо, это не для меня;
- нет, спасибо, я сейчас тренируюсь;
- нет, спасибо, мне и так хорошо.