

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Арзамасский государственный  
педагогический институт  
им. А.П.Гайдара»

# КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ



*г.Арзамас 2005 год*

УДК 613,84 (075,8)  
ББК 74,200,545,1 я73  
К93

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Арзамасского государственного педагогического института  
им.А.П.Гайдара

Рецензент  
Ю.И.ГОРШКОВ,  
профессор кафедры мед.подготовки и БЖД,  
доктор медицинских наук,  
заслуженный врач РФ.

Пищяева М.В., Денисова С.В., Маслова В.Ю., Иванченко Ю.Н.  
К93 Курить – здоровью вредить:  
Учебно-методическое пособие. – Арзамас: АГПИ, 2005. – 60 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов педагогического института, изучающих дисциплины по медицинской подготовке и здоровому образу жизни.

Пособие содержит большой фактический материал на тему «Профилактика табакокурения».

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране отмечается широкое распространение таких вредных привычек, как табакокурение, пьянство, токсикомания, растет употребление наркотиков среди подростков и молодежи.

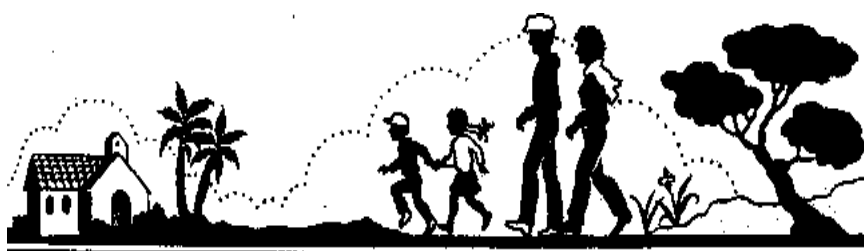
Не вызывает сомнения необходимость активизации работы по предупреждению и устранению вредных привычек, в основе которой должно лежать воспитание у человека стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Ни одно из известных канцерогенных веществ не влияет столь сильно на людей, как никотин. Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство. Все это и позволяет говорить: «Курить – здоровью вредить». Расстройства здоровья возникают только через 20-30 лет после начала курения. Курение существует как социальный феномен, входящий в число привычных элементов образа жизни людей.

Недостаточное внимание государства к сфере социальной политики привело к массовой рекламе алкогольных и табачных изделий в СМИ, к расширению рынка сбыта этих опасных для здоровья товаров. В сложившихся условиях важнейшей задачей является формирование устойчивых гигиенических навыков, умения противостоять психологическому давлению окружения.

Современная ситуация требует разработки новых подходов, которые позволили бы перейти от пассивного усвоения информации к формированию качественно иного отношения подростков к своему здоровью.

Данное пособие поможет подготовиться к различным мероприятиям, направленным на профилактику такой вредной привычки как табакокурение. Также в пособии содержатся конкретные рекомендации решившим самостоятельно бросить курить.



# 1. КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Среди вредных привычек особое место занимает кажущаяся многим людям безобидной привычка курения табака. В последние годы курение табака в России приобрело масштабы, угрожающие физическому и психическому здоровью общества, особенно молодежи и школьников. Многие из них поддались очередной моде на курение, не представляя всей тяжести его медико-социальных последствий.

## 1.1. Понятие о курении

**Под курением** понимают вдыхание вместе с воздухом дыма от тлеющих веществ, чаще всего растительного происхождения, через специальные приспособления (трубки, папиросные гильзы, сигареты, сигары, сигариллы и т.п.).

Механизм курения состоит в том, что после поджигания через медленно тлеющий в сигарете (трубке, папиресе) табак всасывается воздух, который извлекает из табака различные вещества (сухая перегонка). Проходя через слой тлеющих листьев табака, кислород, содержащийся в воздухе, усиливает горение табака (температура в зоне горения около  $+800^{\circ}\text{C}$ , а в момент затяжки на конце сигареты  $600-900^{\circ}\text{C}$ ). При этом ряд веществ испаряется, а большинство окисляется, дегидрируются, образуются новые токсические вещества, прежде не содержащиеся в листьях, которые вместе с дымом поступают в легкие.

## 1.2. Состав табака и табачного дыма

Сегодня табак выращивают в 120 странах мира и насчитывается свыше 60 его видов. В России выпускаются сигареты и папиросы четырех сортов: высшего, первого, второго и третьего. Сигареты высшего сорта содержат никотина меньше, чем третьего, а смол и эфирных масел, придающих аромат, больше.

**Химический состав табака:** 1,0-4,0% никотина, 2,0-20,0% углеводов; 1,0-13,0% белков; 5,0-17,0% органических кислот; 0,1-1,7% эфирных масел и некоторые другие ароматические вещества, придающие растению характерный запах.

**Табачный дым** - это смесь ядовитых веществ, состоит из газообразной и твердой фаз. Кроме никотина в нем содержится около 4720 веществ, из них более 30 ядов. По объему 73,0% составляет азот; 5,0% - угарный газ; 9,5% - углекислый газ. В табачный дым входят также аммоний, в небольшом количестве синильная кислота, бензидин, перидин, бензпирен, мышьяк, сероводород, аммиак, лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, радиоактивные изотопы стронция и полония, эфирные масла и другие химические соединения. Содержание никотина в табаке от

0,7 до 8,0%, его больше в дешевых сортах табака, особенно в махорке.

**Газообразная фаза дыма:** азот - 58,0%, кислород - 12,0%. двуокись углерода - 13,0%, в небольших количествах - водород, метан и другие углеводороды и обладающие канцерогенным, генотоксическим (повреждающим гены) действием окись углерода (угарный газ) - 3,5%, ацетальдегид, окиси азота, цианистый водород, аммиак, акролеин, бензол, формальдегид, летучие нитраты и нитрозамины, уретан, гидразин, хлористый винил и др. Напомним о воздействии на организм человека некоторых из них.

*Углеводород, бензпирен и радиоактивные элементы стронций и полоний* способствуют образованию злокачественных опухолей, и в первую очередь рака легкого.

*Угарный газ* активно связывается с гемоглобином крови и делает его неспособным доставлять тканям кислород, при этом развивается гипоксия и снижается энергообеспеченность и работоспособность клеток организма.

*Цианистый водород, формальдегид, акролеин, аммоний* повреждают реснички, или микроворсинки, которыми легочные клетки выводят наружу загрязняющие вещества, в результате чего легкие курильщика теряют способность к самоочищению и в них накапливается пыль, смола, микробы и другие вредные вещества. *Аммиак* делает табачный дым едким, раздражающим слизистые оболочки. *Эфирные масла* по интенсивности токсического действия на сердце занимают второе место после никотина.

**Твердая фаза дыма** содержит смолы от 10 до 38 мг, полициклические ароматические углеводороды, нелетучие нитрозамины и другие вредные вещества. За год курящий одну пачку сигарет в день поглощает легкими 700 г дегтя, содержащего более 30 канцерогенных веществ, в том числе бензпирен.

**Канцерогенные вещества** имеют три источника для их образования:

- переходят в дым из табака;
- образуются в результате синтеза новых веществ при высокой температуре в сигарете. Так из никотина образуются несколько видов нитрозаминов — наиболее активных канцерогенов;
- образуются в организме курильщика за счет метаболизма компонентов дыма.

До недавнего времени **никотин** считался табачным ядом № I. Но сейчас подтверждено многочисленными исследованиями, на первое место по своей токсичности вышли **радиоактивные изотопы табака**, которые избирательно накапливаются в легочной ткани, костном мозге, лимфатических узлах, эндокринных железах, задерживаясь там на многие месяцы и годы. Установлено, что табачные радиоизотопы, особенно полоний-210, свинец-210 и радий-226, - главная причина развития злокачественных опухолей. Радиоактивные вещества табачного дыма - основная причина генетических нарушений у курящих. Установлено, что сигареты с фильтром не являются помехой для радиоизотопов и угарного газа. Человек, выкуривающий за день 20 сигарет, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков в течение одного года.

### **1.3. Острая интоксикация табачным дымом**

При интенсивном курении по несколько десятков сигарет в день или при проглатывании сигарет возникает интоксикация, которая проявляется со стороны:

- ♦ **психики** - перевозбуждением, эмоциональной лабильностью, неустойчивостью настроения, снижением внимания и продуктивности умственной деятельности, бессонницей с затруднением засыпания, необычными сновидениями, дереализацией, спутанностью сознания, комой;

- ♦ **соматовегетативного статуса** — тошнотой, рвотой, обильным слюноотечением, болями в животе, профузным потоотделением, сначала тахикардией, аритмией и гипертензией, которые сменяются гипотензией. Дыхание вначале учащается, затем замедляется, зрачки сужаются, потом расширяются. Могут развиваться судороги. Могут иметь место все названные симптомы или часть из них.

### **1.4. Воздействие никотина на организм**

**Никотин** - это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также дыхательную и сердечнососудистую системы.

В химически чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курящий, когда докуривает окурок, где оседает никотин. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Фактически никотин токсичен в такой же степени, что и синильная кислота. Поэтому у непривычного

К курению человека большое количество выкуриваемых сигарет вызывает тяжелое отравление, а иногда и смерть.

Основные проявления острого действия никотина со стороны:

**центральной нервной системы:**

- повышенная возбудимость,
- усиление бессонницы,
- тошнота или рвота,
- снижение чувства голода и массы тела,
- расслабление в стрессовых ситуациях,
- улучшение кратковременной памяти, уменьшение времени реакции на внешние раздражители,
- повышение внимания и способности решать проблемы,
- расслабление скелетной мускулатуры,
- дрожание (тремор) рук;

**сердечно-сосудистой системы:**

- временное учащение пульса, повышение кровяного давления, ударного объема, сердечного выброса и коронарного кровотока,
- длительное снижение кровяного давления и коронарного кровотока,
- снижение температуры кожи,
- системное снижение тонуса сосудов,
- увеличение притока крови к скелетным мышцам, повышение содержания в крови свободных жирных кислот, лактата и глицерола,
- повышение активации тромбоцитов;

**эндокринной системы:**

- повышение в крови уровня адреналина и норадреналина, АКТГ, гормона роста, пролактина, бета-эндорфина, кортизола, вазопрессина,
- раннее развитие климакса,
- повышение риска развития остеопороза костей у женщин,
- снижение массы тела,
- повышение уровня основного метаболизма при физической активности и во время отдыха (за счет индукции ферментов);

**системы дыхания:**

- повышение продукции мокроты,
- кашель, затрудненное шумное дыхание.

**Дыхательная система**

Наибольшее отрицательное воздействие от курения отмечается в органах дыхания. Как плотные (сажа), так и газообразные компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи,

бронхов, легочных альвеол. Вдыхаемый курильщиком табачный дым прежде всего попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и легкие. Под влиянием табачного дыма происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок. Они утолщаются, становятся более грубыми. Это приводит к изменению тембра голоса - грубый голос курильщика. Такое изменение голоса особенно заметно у молодых женщин.

Слизистая оболочка трахеи и бронхов покрыта клетками, которые имеют реснички (ресничный эпителий). В результате колебательных движений ресничек трахея и бронхи освобождаются от мельчайших инородных частиц, которые попадают туда при дыхании. Под воздействием табачного дыма реснички теряют способность к колебательным движениям. Поэтому очищение трахеи и бронхов от слизи и инородных частиц становится возможным только при кашле (проснувшись утром, курильщик долго кашляет и выделяет грязную, серую мокроту). В результате раздражения табачным дымом слизистой оболочки бронхов и трахеи развивается хроническое воспаление, приводящее к хроническим заболеваниям дыхательных путей: ларингитам, бронхитам, эмфиземе легких.

Если посмотреть на легочную ткань молодого некурящего человека, видно, что легкие розового цвета, эластичны. У курильщика легкие имеют «закопченный» вид, становясь почти черными от отложения копоти. При усиленной физической нагрузке (при беге, быстрой ходьбе) такие легкие функционируют неполноценно. У человека появляется одышка. Легкие не могут увеличить объем, и, чтобы компенсировать потребность в кислороде, человек делает больше дыхательных движений, дышит чаще. Входящие в состав табачного дыма канцерогенные вещества, о которых сказано выше, способствуют развитию рака легкого. Рак легкого протекает очень коварно и длительное время не сопровождается какими-либо болезненными проявлениями. Ученым известно, что курение увеличивает риск заболевания не только раком легкого, но и злокачественными новообразованиями других органов: языка, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря.

*Рак легких - самая грозная расплата за курение.* Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. Курить трубку или сигару, как и дымить сигаретой, — значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки и гортани, особенно если курящий к тому же еще и пьет вино.



## **Сердечно-сосудистая система**

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления (АД), что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода (СО), поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем у некурящего.

Никотин повышает тонус сосудистых стенок, что приводит к сужению сосудов и к замедлению скорости тока крови, а следовательно, и к недостаточному насыщению крови кислородом. В результате страдает питание тканей, развивается гипоксия (кислородное голодание). Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Следовательно, у лиц с коронарной недостаточностью повышается вероятность инфаркта миокарда - омертвления участка мышцы сердца, крайней степени расстройства кровоснабжения сердечной мышцы. Это опасное для жизни заболевание, делающее человека инвалидом. Вероятность инфаркта миокарда у курящих в 12 раз больше, чем у некурящих.

Пульс во время курения учащается на 15-18 ударов в одну минуту. Это значит, что у курильщика сердце делает в сутки на 12 000-15 000 сокращений больше, чем у некурящего человека. Одна выкуренная сигарета повышает АД на 10 мм рт.ст. В крови происходит увеличение карбоксигемоглобина за счет вдыхания окиси углерода, способствующее развитию ишемической болезни сердца. Ишемическая болезнь сердца - наиболее частая причина смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (до 60,0%).

Никотин оказывает пагубное действие на *сосуды нижних конечностей*. При этом длительный спазм сосудов приводит к необратимым изменениям в сосудистой стенке. Она утолщается, просвет сосуда уменьшается, наступает постепенная облитерация (закрытие) просвета. Отсюда и название болезни - облитерирующий эндартериит.

Расстройство кровоснабжения мышц ног приводит к тому, что при движении в них возникают сильные боли. Такое состояние носит название «перемежающаяся хромота». При этом заболевании больные

сначала жалуются на неприятные ощущения в ступнях и голенях, ползание мурашек, похолодание, ломоту. В более поздних стадиях, при прогрессировании заболевания просвет сосуда закрывается полностью, кровь не поступает к периферическим отделам ног - появляется боль, временами усиливающаяся до того, что больной теряет способность ходить, наступает омертвление пальцев стопы. Заболевание нередко приводит к гангрене пальцев.

### **Органы пищеварения. Полость рта**

По данным ВОЗ, смертность от рака органов полости рта и пищевода среди курильщиков почти в четыре раза выше, чем среди некурящих. У пользующихся трубкой, может развиваться рак языка или нижней губы.

Табачный дым отрицательно действует на зубы курильщиков, покрывая их специфическим желтым налетом, разрушая зубную эмаль и способствуя развитию кариеса. У курящих часто возникают стоматиты и гингивиты. Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение. Слизистая оболочка становится легко ранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дыма портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются. У курильщиков вкусовые сосочки на поверхности языка атрофируются, а вкусовые восприятия притупляются и даже исчезают. Именно поэтому многие из них не любят сладкое. Нередко происходит снижение аппетита.

### **Желудочно-кишечный тракт**

Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету - все равно что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности *вегетативной нервной системы*, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудка и всего желудочно-кишечного тракта.

Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Поэтому появляется ощущение, что табак утоляет чувство голода. Как следствие возникает спазматическое

сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Развивается хроническое воспаление кишечника, которое может выражаться упорными запорами или, напротив, изнуряющими поносами. Курение ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

Нарушения работы внутренних органов вызвано тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Желудочно-кишечный тракт человека привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного дыма нарушает этот ритм. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, в нем нередко возникают злокачественные опухоли. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, оказывая непосредственное воздействие на его стенку. Развивается гастрит, а иногда и язва желудка. При этом желудочно-кишечные заболевания обостряются под влиянием курения не только у курильщиков, но и у тех людей, которые вынуждены постоянно находиться в накурленном помещении.

Установлена связь **заболеваний печени с курением**. Экспериментальные доказательства этой связи получены на кроликах. У животных, которых регулярно окуривали дымом, возникали изменения клеток печени, напоминающие картину цирроза (сморщивания) печени у человека. У курящих нередко регистрируется расстройство двигательной функции желчных путей, приводящее к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

### **Нервная система**

Как наркотик табак самое сильное действие оказывает на нервную систему, которая у человека страдает в первую очередь. Никотин влияет на передачу импульса с нерва на мышцу. Большие дозы никотина действуют подобно известному яду кураре, парализующему мышечную систему. Поэтому, хотя никотин действует значительно слабее кураре, спортсмены-курильщики никогда не смогут достичь тех результатов, которые они могли бы иметь в спорте. Под воздействием никотина кровеносные сосуды головного мозга уменьшают свою эластичность и сужаются. Это ухудшает питание мозга и, следовательно, изменяет

внимание, сообразительность и память. Появляются головные боли, головокружение, резко повышается утомляемость, возникают раздражительность и бессонница, работоспособность, как правило, падает.

### **Эндокринная система**

Установлено отрицательное влияние табака на **щитовидную железу**. Больше всего страдают от никотина **надпочечники**. Эти парные гормональные органы тела человека ответственны за множество очень важных функций. Именно надпочечники выделяют в кровь такие действенные средства жизнеобеспечения, как адреналин и норадреналин (катехоламины). Они переносятся кровью в разные части тела и воздействуют на нервный аппарат внутренних органов. Иными словами это не местные, а общие регуляторы деятельности нервной системы.

### **Зрение**

Действие табачного дыма крайне отрицательно сказывается на состоянии органов зрения. Никотин способен вызвать раздражение зрительного нерва, что приводит к снижению остроты зрения. У курильщиков нередко развивается так называемая **табачная амблиопия** (ослабление зрения, не сопровождающееся видимыми изменениями в глазном яблоке). Болезнь может прогрессировать, и тогда на сетчатой оболочке глаза образуется нечувствительный участок. Нередко под влиянием никотина наблюдается нарушение способности различать цвета. Такое влияние проходит несколько стадий: сначала исчезает восприимчивость к зеленому цвету, затем к красному, желтому и, наконец, к синему. В тяжелых случаях вследствие курения наступает атрофия зрительных нервов.

У пациентов, страдающих глаукомой, курение является одной из причин повышения внутриглазного давления и наступающего вследствие этого ухудшения зрения. После прекращения курения, зрение, как правило, улучшается.

### **Слух**

Слух понижается у 90,0% злостных курильщиков. Это объясняется возникающими поражениями как в звукопроводящем, так и звуковоспринимающем аппарате. Припухлость евстахиевых труб, гиперемия барабанной перепонки являются в ряде случаев также причиной ослабления слуха у курильщиков. Может развиваться полная глухота вследствие поражения слухового нерва. Установлено, что при отказе от курения все имеющиеся расстройства претерпевают обратное развитие и слух восстанавливается.

## **Половая функция**

Экспериментально доказано отрицательное влияние никотина на половые железы животных. У кроликов, которым длительное время вводили под кожу никотин в небольших дозах, уменьшались в размерах яички, а ткань, вырабатывающая половые клетки (сперматозоиды), атрофировалась. У значительной части курильщиков происходит прогрессивное снижение половой функции. Ученые обнаружили тесную связь курения с половым бессилием у мужчин и снижением полового влечения у женщин из-за угнетения центров эрекции. Хроническая интоксикация табаком очень часто вызывает не только ослабление половой функции, но и ее полное угасание при сохранившемся, а также повышенном половом влечении. Женщины-курильщицы рано стареют, у них преждевременно возникает половое увядание (климакс). Прекращение же курения ведет к нормализации половой функции.

Табак отрицательно влияет и на течение беременности. Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма. В результате происходят выкидыши и мертворождения детей. Курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином, что приводит к самопроизвольным абортam, рождению мертвых детей, различным аномалиям развития.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций. Употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось.

Курение среди русских женщин началось только в середине - конце XIX в., а до этого женщины не курили, а только нюхали табак. «Курение мужчины — беда, курение женщины — дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой матери, и для ее ребенка», — писал профессор Ф.Г.Углов.

### **1.5. Сочетание курения и алкоголизации**

Часто одни и те же люди имеют положительное отношение к курению и алкоголизации. Во время застолий объявляются перерывы для перекуров. Полезно знать о том, что алкоголь оказывает прямое действие на мембраны клеток. Он разжижает липидные (жировые) компоненты клеточных мембран и повышает проницаемость всех барьеров, особенно гематоэнцефалического. Поэтому при алкоголизации повышается поступление никотина и других вредных веществ в мозг и другие органы.

Вследствие этого токсическое влияние табачного дыма резко возрастает по интенсивности. Алкоголь во время опьянения угнетает ферменты, метаболизирующие (перерабатывающие) в организме чужеродные антитела. Поэтому вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме и вследствие этого возрастает продолжительность табачной интоксикации.

Таким образом, влияя на все жизненно важные органы и системы организма, курение табака ведет к увеличению заболеваемости населения. Исследования, начатые в Японии в 1967 г., показали, что среди взрослых курильщиков обоего пола смертность на 22,0% выше, чем среди некурящих, а смертельный риск возрастает с увеличением числа выкуриваемых сигарет и концентрации вдыхаемого дыма.

### **1.6. Изменение личности курильщиков**

Изменение личности курильщиков со стажем подтверждается специальными исследованиями психологов и выражается в следующем:

1. Большая экстравертированность (открытость и откровенность), склонность к задушевым разговорам во время курения; часто с элементами демонстративности, состязательности, хвастливости, с претензиями на какие-то достоинства - мужественность, самостоятельность, эмансипированность.

2. Нестабильность, неустойчивость и импульсивность поведения. Курильщикам быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься, но придать своему безделью и определенной несостоятельности какую-то значимость.

3. Более низкий уровень образования и культуры, более грубые манеры поведения. Курильщики чаще бесцеремонны и нетактичны, позволяют себе создавать неудобства для других, стряхивать пепел на тарелки, тушить сигареты в цветочных горшках, бросать окурки, спички, пустые пачки на улицах, плевать на тротуары. От курильщиков много грязи и неудобств окружающим людям.

4. Эгоцентризм и эгоизм. На сигареты тратится много денег, в том числе в ущерб семейному бюджету.

5. Курящие люди меньше заботятся о своем здоровье, меньше склонны обращаться к врачам при заболеваниях. Их труднее привлечь к прохождению профилактических медицинских осмотров, они реже соблюдают диету, в два раза реже, чем некурящие, делают зарядку, предпочитают пассивно проводить свой отдых, становятся менее подвижными, у них чаще бывает одышка и боли в ногах при ходьбе.

6. Курильщики чаще и больше пьют спиртные напитки, чаще пробуют наркотики и становятся наркоманами. Путь к наркомании начинается с курения, так как оно создает стереотип получения ложных, искусственных удовольствий за счет интоксикации, без труда и без удовлетворения человеческих потребностей.

### **1.7. Психология курения**

Первая проба табака проходит довольно болезненно. Появляются слабость, тошнота, рвота, головокружение, иногда наблюдается обморочное состояние. На этом этапе организм как бы защищается от пагубности действия никотина.

При повторном обращении к сигарете токсическое действие выражено в ослабленном виде. Появляется приятное возбуждение, внутренняя теплота, мягкий кайф, и курение становится приятным, а главное, растет мнимое самоутверждение своего «Я». Именно в этой фазе проявляются признаки пристрастия к курению.

Третья фаза характеризуется восприятием и анализом. Курящий начинает осмысливать, что курение не только удовольствие (мнимое, показное), но и вред. Порой оно не вызывает приятных ощущений, а превращается в «обязанность». Понаблюдайте за курильщиками. Через определенное время они вскакивают и бегут на «ритуальную самоказнь» — затянуться, переговорить и вновь за дело! Это уже фармакологическая зависимость.

Зависимость от курения следует отличать от никотиновой зависимости. Они развиваются по разным - фармакологическим и психологическим механизмам. Курение - это сложная форма поведения, включающая соответствующие ритуальные движения, эмоции, обстановку, самооценку, самолюбование и получение удовольствия, отношение с другими людьми и как элемент этого поведения - фармакологическое действие никотина и других компонентов табачного дыма. Стимулирующее влияние никотина на память способствует тому, что привычка быстро формируется и закрепляется.

Таким образом, курение - это сложная, многокомпонентная форма поведения. Зависимость от каждого из компонентов курения развивается неравномерно. В первую очередь развивается психологическая зависимость. Примерно 85,0% людей начинают курить с первой же сигареты, потому что им нравится ритуальный и социальный компонент курения, который подкрепляется фармакологическим стимулирующим и эйфозирующим действием.

Прекращение потребления никотина вызывает развитие синдрома отмены. Все процессы регуляции и метаболизма, в которые интегрировался никотин в результате длительного курения, при прекращении курения нарушаются. Развивается синдром отмены, достигающий пика в пределах 24-28 ч после отмены. Если человек становится привычным курильщиком, то в его организме рецепторы, связывающиеся с никотином, находятся в постоянном возбуждении. Органы, на которых имеются никотиновые рецепторы - мозг, надпочечники, нервно-мышечные синапсы и вегетативные ганглии, работают в режиме постоянного возбуждения. При прекращении курения резко меняется режим работы органов от стимуляции к угнетению. Синдром отмены никотина развивается через 1,5-2 ч после последней сигареты, достигает пика в течение первых суток и длится несколько недель, а длительные компоненты - несколько месяцев и даже лет. Его проявлениями являются: тяга к курению, недомогание, слабость, чувство тревоги, раздражительность, двигательное беспокойство, бессонница или сонливость, нарушение способности концентрировать и удерживать внимание, повышенный аппетит, кашель, головная боль.

Самодиагностика психологической и физической зависимости от табакокурения:

- если вы курите время от времени (обычно в компании), а иногда и вовсе забываете про сигарету - дома, в отпуске, а пачка может валяться позабытой в прихожей или в сумочке долгое время, то у вас - привычка без зависимости!

- если вы курите ежедневно, но не регулярно (к примеру, на работе курите, а дома - нет), а иногда и вовсе забываете про сигарету - дома, в отпуске, выкуривая в сутки 5-10 сигарет, то у вас - легкая табачная зависимость, но через год ваши шансы бросить курить упадут втрое!

- если вы никогда не забываете купить сигареты, приобретаете их блоками, курите с равными интервалами в 40-50 мин, и в день уходит 1-2 пачки сигарет, а по утрам постоянно беспокоит сухой кашель, то у вас - средняя степень табачной зависимости!

- если вы не мыслите жизни без табака, встаете покурить даже ночью, утренний кашель пугает членов вашей семьи и будит соседей, ежедневная доза составляет от двух до пяти пачек, вы избегаете некурящих компаний, то у вас - тяжелая степень табачной зависимости. Бросить курить самому вам не под силу. Шанс на успех 2,0-3,0%. Вам необходима консультация врача-нарколога!



### **1.8. Воздействие табачного дыма на окружающих**

Формула «курит человек или нет - это его личное дело» имеет силу до тех пор, пока она не начинает противоречить интересам общества. Однако часто возникает ситуация, когда курит один, а страдают многие, например, пассажиры поездов, посетители кафе, ресторанов.

Как расходуется никотин при курении: остается в организме курящего 20,0%, разрушается при сгорании 25,0%, остается в окурке 5,0%, уходит в воздух 50,0%. Итак, 50,0% никотина вместе с дымом остается в воздухе, которым дышат, так сказать, без вины виноватые. Не все люди знают о так называемом пассивном курении — вынужденном вдыхании табачного дыма лицами, которые сами не курят, но находятся в контакте с курящими. Табачный дым задерживает ультрафиолетовые лучи, осаждаются в легких, загрязняет помещение. Воздух, загрязненный табачным дымом, вызывает дискомфорт у некурящих, снижая их работоспособность. У них отмечается головная боль, слабость, может обостриться и ухудшиться течение бронхиальной астмы, других аллергических заболеваний.

Постоянное и продолжительное нахождение в атмосфере задымленного воздуха вызывает у человека эффект «пассивного курения», при котором наблюдаются симптомы, характерные для курильщика, например, головокружение и кашель. В закрытых помещениях во время курения может скопиться столько окиси углерода (образующейся при курении), что количество ее, содержащееся в воздухе, превысит безопасные уровни. Хотя такие концентрации и не создают немедленной угрозы здоровью, однако приводят к различным изменениям в организме человека: сказывается раздражающее действие на слизистую оболочку глаз и носа, приводят к увеличению артериального давления и учащению пульса, способствуют обострению различных хронических заболеваний, а также приступов астмы у лиц, страдающих аллергическими заболеваниями. Если в рабочем помещении накурено, то у некурящих лиц, хотя и в меньшей степени, чем у курящих, снижается работоспособность, нарушается координация движения, уменьшается скорость принятия решения в стрессовых ситуациях. Это особенно опасно для водителей автомобилей и летчиков, поскольку в таком состоянии они подвергают риску жизнь пассажиров.

Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящим в течение часа соответствует «выкуриванию» им четырех сигарет. Лица, систематически находящиеся в накуренном, плохо вентилируемом помещении, могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки,

гортани, трахеи, бронхов. Например, посмертное обследование некурящих выявило в их бронхах радиоактивный полоний, который, вероятно, появился от дыма чужих сигарет. В крови и моче некурящих, подвергающихся воздействию табачного дыма, находят никотин. Они заболевают раком легкого столь же часто, как и те, кто курит. Миллионы людей с аллергическими заболеваниями страдают именно от пассивного курения.

Многие вредные компоненты табачного дыма не удаляются путем вентиляции или фильтрации воздуха. Частично летучие органические соединения, в том числе никотин и табачная смола, содержащая канцерогены, осаждаются на поверхность стен и мебели, на коврах, портьерах, книгах, одежде. Потом они снова поступают в воздух. При курении одной сигареты выделяется 15 мг табачной смолы. Подсчитано, что за год курильщик выпускает в воздух 175 г смолы. Половина этого количества осаждается на поверхности предметов, с которых снова постоянно поступает в воздух, и вдыхается людьми. Не разрешайте курить около себя, тем более в комнате, где вы живете, работаете, в туалете и подъезде. Обратите внимание на то, что в окурках самая высокая концентрация табачных смол и канцерогенов. Поэтому срочно выбрасывайте окурки из пепельницы и мусорного ведра.

### **1.9. Причины распространения курения**

Табак долгое время считался лечебным и профилактическим средством против многих заболеваний. Кроме того, его необоснованно относили к веществам, стимулирующим (или, наоборот, успокаивающим) деятельность нервной системы.

Что же лежит в основе этого суждения? Под воздействием табачного дыма происходит некоторое кратковременное расширение сосудов головного мозга. Это и воспринимается курящими как какой-то приток новых сил. Однако уже через несколько минут расширение сосудов сменяется их выраженным сужением.

Кроме маскировки под медицинские средства курение и связанные с ним процессы и обряды являются средством общения, ведения бесед и разговоров, непременным атрибутом отдыха. Став привилегией взрослых мужчин, курение табака послужило примером для подражания.

Юноши и девушки считают, что курение — это один из признаков самоутверждения в жизни. Желание казаться взрослыми, пример, который подают старшие товарищи, а подчас и школьные учителя и родители, - все это способствует тому, что подростки начинают

приобщаться к курению. А втянувшись, уже тяжело отказаться от этой вредной привычки.

Мировая статистика говорит о том, что число курильщиков возрастает, и происходит это в основном за счет молодежи, школьников. Известно, что около 80,0% курильщиков начинают курить в школьном возрасте.

Наряду с подражанием существенное место среди причин играет любопытство. Вполне понятно, что любопытство подогревается модой. мода - одна из причин начала курения женщин.

Результаты исследований ученых многих стран мира показывают, что:

- чаще курят те дети, у которых курят родители, старшие братья, сестры;
- там, где курит один из родителей, показатели заболеваемости детей находятся на середине между показателями в семьях, где курят отец и мать, и некурящими семьями;
- если курят отец и мать, то бронхолегочные заболевания у детей возникают чаще, чем в случаях, когда курит только один из родителей;
- у детей курящих родителей в первый год жизни в два раза чаще возникают бронхиты и воспаления легких, чем у детей в семьях, где папа и мама не курят;
- у детей, находящихся постоянно в атмосфере прокуренного помещения, ухудшается самочувствие, снижается способность к выполнению физической деятельности, требующей выносливости и напряжения, появляется головная боль, ухудшается сон.

Чаще всего основным примером для подражания служат для детей их родители. Постоянно видя родителей с сигаретой во рту, не каждый ребенок может понять и осознать, что курение вредно. Положение ухудшается, если школьник знает или видит, как курит учитель. Курящий учитель, особенно если его уважают и любят ребята, может побудить к подражанию целую группу школьников. И ему очень трудно будет доказать своим воспитанникам, что курение - это опасная привычка. Некурящий же учитель, который пользуется авторитетом у школьников, может заставить их (пока не поздно!) бросить курить.

Говоря о вреде курения и нежелательных последствиях, связанных с этой вредной привычкой, учитель способен так воздействовать на школьников, что они, в свою очередь, могут оказать положительное влияние на своих курящих родителей. Поскольку для молодежи важнее пример и авторитет близких и уважаемых ими лиц, чем теоретические

назидания в прессе, очень важно, чтобы родители и учителя воздерживались от курения в присутствии детей.

### **1.10. Статистика распространения курения и потребления табачных изделий**

Курение продолжает захватывать все новые и новые страны мира. Значительно расширились посевы табака, а количество его видов, культивируемых в разных странах, достигло 40. Развивается и совершенствуется табачная промышленность. Табачные изделия стали одним из самых массовых созданий человеческих рук в истории. В настоящее время самым крупным производителем табака в мире является Китай. Второе и третье место занимают Северная Америка и Индия. За ними идут Бразилия, Турция, страны СНГ, Италия, Индонезия, Зимбабве, Греция.

В мире насчитывается более 3 млрд курильщиков. В развитых странах курят 41,0% мужчин и 21,0% женщин, в развивающихся странах — 50,0% мужчин и 8,0% женщин. Они выкуривают 6 триллионов сигарет ежегодно. В развитых странах потребление сигарет снизилось у взрослых с 2800 в 1980 г. до 2400 — в 1990 г. В развивающихся — потребление сигарет выросло с 1150 до 1400 в год.

Курение убивает шесть человек в минуту — 3 млн. человек в год, а в 2020 г. при сохранении нынешней распространенности курения от табака погибнут около 10 млн. человек в возрасте от 30 до 40 лет. Сигареты являются причиной свыше 20,0% смертей в развитых странах. Дополнительное потребление 1000 т табака приводит к 650 дополнительным смертям в год.

В России за последние десять лет число курильщиков увеличилось на 14,0%. В настоящее время в России курят более 50,0% мужчин и 10,0% женщин. Россияне расходуют на курево 6 млрд. долларов ежегодно, выкуривая 250 млрд. сигарет, каждый год на 1,5-2,0% больше, чем в предыдущий. По данным мировой статистики, сегодня Россия лидирует по числу курильщиков на долю населения. Например, в Москве курят около 70,0% мужчин. Все больше поклонников табака среди женщин и подростков. Уже в 6-х классах школ Москвы курят более 8,0% девочек, в 9-х - 28,2%. Особенно резкий всплеск курения наблюдается в детской и подростковой среде. Недостаточное внимание государства к сфере социальной политики привело к массовой рекламе алкогольных и табачных изделий в средствах массовой информации, к расширению рынка сбыта этих опасных для здоровья товаров.

В среднем на 20 лет сокращается жизнь россиян в возрасте от 35 до 69 лет в связи с курением.

Показатели распространенности курения среди мужчин колеблются от 22,0% в Швеции до 68,0% в Южной Корее, а среди женщин - от 7,0% в Южной Корее до 37,0% в Дании. То есть выбор курить или не курить сложен даже для взрослых людей. Для детей этот выбор еще сложнее. По данным Э.Ф.Ахметзяновой, в г.Казани к 16-17 годам приобщились к курению 45,0% мальчиков и 25,0% девочек. Среди некурящих подростков наркотики употребляют 8,0%, а среди курящих - 48,0%. Курение - первый шаг к наркотикам. При специальном опросе 100 курящих школьников установлено, что ни один из них не мог обосновать своего выбора: давали невразумительные объяснения; не были убеждены в том, что курить надо; хотели бы прекратить курение, но сами не могут, а лечиться еще не готовы.

Анализ статистики курения несовершеннолетними в Москве выявил, что к 17 годам пробовали курить 93,0% подростков, а регулярными курильщиками становятся около 50,0%, выкуривая от пяти до десяти сигарет в день. Выкуривали свою первую сигарету в 11 лет — 13,0%, в 13 лет — 30,0%. А уже в 16-летнем возрасте регулярно курят 27,0% мальчиков и 24,0% девочек. В подростковом возрасте 25,0% юных москвичей выкуривают хотя бы одну сигарету в день. Подростки легко приобретают табачные изделия в киосках и магазинах. На территории школы курят 32,0% несовершеннолетних. При этом качество табачных изделий оставляет желать лучшего. До настоящего времени отечественные ГОСТы на требования к табачным изделиям гораздо мягче западных. Однако даже они часто нарушаются производителями. Служба надзора Госстандарта в 2001 г. запретила продажу четырех видов забракованных сигарет иностранных табачных фабрик из 12.

### **1.11. Борьба с курением**

Рост потребления табака, массовость этой вредной привычки определяют необходимость борьбы с курением как важнейшую социальную задачу.

#### **Основные направления в борьбе с курением:**

1. Предотвращение начала курения некурящими лицами.
2. Ликвидация «пассивного курения».
3. Снижение ядовитых свойств табачных изделий и вредного действия процесса курения.
4. Прекращение курения курильщиками (отказ от курения, лечение).

Формы этой борьбы весьма разнообразны. Основной из них является медицинская пропаганда, являющаяся практически единственным мероприятием по предотвращению начала курения. С этой целью она должна широко проводиться в лагерях отдыха детей и молодежи, профессионально-технических училищах и т.д., включая даже детские сады. Особое место при этом занимает предотвращение начала курения женщинами.

Медицинская пропаганда также является составной частью административных и лечебных мероприятий. Руководителям органов и учреждений здравоохранения наряду с расширением исследований по различным аспектам проблемы курения предлагается усилить санитарно-гигиеническое просвещение о вреде курения среди учащихся школ, колледжей и техникумов, студентов, а также беременных женщин.

При этом серьезное внимание уделяется вопросам курения работниками медицинских учреждений. Сейчас медицинскому персоналу запрещается курить во время работы в присутствии больных и студентов. В дальнейшем предусматривается добиваться полного прекращения курения медицинскими работниками. Для повышения эффективности разъяснительной работы о вреде курения нужно привлекать к участию в борьбе с курением общественность: комитеты профсоюзов, Красного Креста и Красного Полумесяца, работников просвещения.

### **Способы борьбы с табакокурением:**

Административные меры включают разрешение курения только в определенных местах, запрещение рекламы табака и табачных изделий, запрещение курения в транспорте и самолетах, продолжительностью полета не более трех часов, запрещение продажи табачных изделий детям и подросткам. Уже давно заменена выдача табака и табачных изделий военнослужащим. Следует отметить, что предусмотрено и **сокращение рекламы самого курения**. Министерство культуры РФ с этой целью издало инструктивное письмо, в котором предлагались следующие мероприятия:

- установление специальных мест для курения во всех театрально-зрелищных и промышленных предприятиях, учебных заведениях и учреждениях культуры и искусства;
- сокращение до минимума показа курения на сцене, если это не связано с сюжетом и линией поведения действующих лиц;
- широкая разъяснительная работа о вреде курения (кинофильмы, наглядные пособия, тематические номера для артистов-сатириков, книжные выставки, витрины, фотоальбомы и т.п.).

Борьба с курением рассчитана на постепенное сокращение курения, вплоть до искоренения этой привычки. Поэтому нет запрещения на производство табака и продажу табачных изделий, которые производятся в соответствии со спросом населения. Однако предусмотрено уменьшение их вредности путем применения для производства табака высших сортов, специальных фильтров и т.п. Для лиц, желающих избавиться от курения, может применяться лечение - медикаментозное, рефлексотерапия и психотерапия. Каждый пациент получает индивидуальные предписания по организации труда и отдыха.

**Медикаменты** врач назначает индивидуально. Могут применяться полоскание рта раствором танина, препараты лобелина, анабазинхлорид, при назначении которых пациент должен прекратить курить сразу.

Рефлексотерапия может быть двух видов: постепенное отвыкание и немедленное прекращение курения.

Общие рекомендации:

- проведение физических упражнений, особенно глубокое дыхание;
- дальние прогулки дважды в день, тщательные водные процедуры;
- ограничение в пище специй и жареных блюд, кофе, сладостей, жиров и кремов, повышенное потребление овощей и фруктов, обильное питье — шесть-восемь стаканов жидкости в день (соки, молоко, чай с небольшим количеством сахара);
- избегание друзей, предлагающих курить, удаление пепельниц и т.п.

Одной из форм борьбы с курением является динамичная программа подготовки волонтеров - лидеров здорового образа жизни среди студентов. Имеется сложившаяся стратегия деятельности — «принцип рупора» (педагог - студенты - школьники), что позволяет значительно расширить аудиторию. Подготовленные волонтеры осуществляют свою деятельность с младшими по возрасту по нескольким направлениям:

1. На базе школы во внеурочное время.
2. В учреждениях дополнительного образования.

Основной задачей этой работы является формирование нового здоровьесберегающего мышления, экологически грамотного поведения, культуры здорового образа жизни у детей, педагогов, родителей. К сожалению, антитабачное воспитание учащихся до сих пор остается формальной пропагандой. Педагоги реагируют на проблему от случая к случаю, ограничиваясь чтением отдельных лекций о вреде курения.

Борьба ведется в основном с последствиями, а не с причинами. Эта тактика не учитывает свойственных подростковому возрасту важных психологических особенностей поведения в период полового созревания в ответ на воздействие окружающих.

Диктуя ребенку единственно правильные, с точки зрения взрослых людей, взгляды на жизнь, определенные нормы поведения, родители и воспитатели не всегда сознают, что все это преподносится подростку как стандарт как раз того поведения, от которого он хочет избавиться. В то же время подросток стремится высвободиться из-под опеки всех взрослых - родителей, учителей и других представителей старшего поколения. Поэтому надо сформировать у подростков потребность в антиникотиновых знаниях и умение применять их на практике. Необходимо не только снабжать информацией о вреде никотина, но, главное, надо обеспечить воспитывающее действие антиникотиновой пропаганды. К положительному результату может привести лишь такая тактика в отношении с подростком, когда он сможет сам к себе критически отнестись. Нельзя забывать, что появление у подростка критического отношения к себе, переживание недовольства собой всегда сопровождается сильным желанием сохранить положительное отношение к себе как к личности. Это тот фундамент, на котором только и можно строить и перестраивать себя. Удовлетворить эту потребность можно лишь при доверительном общении, когда взрослый является не обвинителем, а собеседником и старшим товарищем.

Программа конкретных действий по использованию в воспитательной работе со школьниками лидеров здорового образа жизни содействует активному участию самих учеников и формирует чувство ответственности за собственное здоровье. Важно, что школьники начинают понимать значимость самостоятельной заботы о сохранности своего здоровья, а не переносят ответственность на несовершенную общественную систему. Кроме того, подростки охотнее прислушиваются к наставлениям студентов, чье мнение для них более значимо и приемлемо, чем наставления взрослых. Эти разработки могут быть использованы учителями как миниатюры - постановки в исполнении учеников при проведении бесед по антиникотиновой пропаганде. Работа лидеров здорового образа жизни с подростками может стать основой для разработки результативных мер, направленных на формирование гигиенического мировоззрения, на реальное управление своим здоровьем в современных условиях.



**Рефлексотерапия.** Включает иглоукалывание, точечный массаж, лазерорефлексотерапию или прижигание. Механизм действия заключается в раздражении биологически активных точек, которые отвечают за никотиновую зависимость. Обычно процедуры безболезненны.

**Кодирование.** Если пациент внушаем, соблюдены все условия и технология использования метода, а проводит ее высококлассный специалист, можно рассчитывать на успех в 95,0% случаев.

**Никотиновый пластырь.** Наклеивается на руку, и в организм постоянно поступает микроколичество никотина, чтобы облегчить состояние ломки. Помогает при отсутствии физиологической зависимости.

**Травяные чаи и таблетки.** В таблетки «Коррида» и сбор «Актиник» обычно входят растения, которые вызывают отвращение к табаку (например, корень аира болотного). Народное средство: пожевать кусочек ветки сирени с корой.

**Заменители - жвачка и таблетки.** Препараты, содержащие никотин или его аналог, снимают напряжение также быстро, как и сигарета. Таблетка действует только после растворения в желудке, что создает неудобства. От жвачки могут страдать зубные пломбы.

**Сигареты-заменители.** Если трудно преодолеть желание подержать в руках сигарету, можно купить специальный ингалятор, повторяющий ее форму. При затяжках в легкие поступает не дым, а строго выверенное количество никотина с ментолом.

**Психотерапия.** Хороший и надежный способ к любому из вышеперечисленных. Физиологию победить трудно, но можно. А психологическая зависимость преодолевается плохо, и каждый бросающий курить сталкивается с неприятными явлениями: раздражительностью, непомерным аппетитом, психосоматикой (болезнями «от нервов»). Справиться с проблемами поможет психотерапевт.

## **1.12. Реклама табачных изделий в РФ и отношение к ней**

Табакокурение в РФ, по данным Европейского бюро ВОЗ, приводит к преждевременной смерти каждого четвертого жителя страны. Курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Заболеваемость раком легких выросла в стране за последние десять лет на 63%, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели в мире. На лечение курильщиков уходит 7,1 % средств, выделяемых на общественное здравоохранение. В среднем с учетом болезней, инвалидностей и ранней смерти любители сигарет теряют **22 года жизни**. Причем умирают, как правило, люди среднего возраста, наиболее работоспособного.

Любой курильщик взял бы да прикинул: пачка «Мальборо» в среднем сейчас стоит 25 руб., в месяц - 750 руб., в год - 9000 руб. Хотя бы один подумал; «Как же так, я целых девять тысяч рублей выпускаю на дым, разрушаю свое здоровье, да лучше я эти деньги положу себе в карман. Я могу повысить свое благосостояние и улучшить здоровье - просто перестану курить».

К началу 1990-х годов 40% продукции иностранных табачных монополий не распродавалось, куда девать? И тут вдруг открылся российский рынок: без законов, без ограничений, без каких-то нравственных понятий. Реклама внедряет в сознание граждан, что успех в жизни может быть связан только с курением. В общем-то остроумные сюжеты рекламы «Винстон» приводят к мысли, что, только куря «Винстон», вы будете веселы и находчивы. Загадочная, в голубых тонах реклама «Ротманс» прямо говорит: «Где успех — там «Ротманс». А реклама «Кэмел?» Кто курит «Кэмел» - тот все преодолевает. И конечно, страна «Мальборо» - супермужественные ковбои.

Происходит навязывание неестественного для России и ее граждан имиджа. К сожалению, рекламодатели попали на суперблагодатную почву - россияне живут в постоянном стрессе из-за многочисленных проблем, а тут вдруг подсказывают выход: «А закурите-ка сигаретку и будьте спокойны». И люди, поддавшись влиянию, отождествляют себя с героями рекламы. Это опасно еще и потому, что сейчас в РФ живет первое поколение, на которое обрушилась реклама. Оно не умеет сопротивляться ей, не может выбрать, а самое главное, у него нет возможности противопоставить ей что-то.

Россия — Эльдorado для производителей табака и его рекламы. Являясь предметом торговли, табачные изделия косвенно и явно рекламируются. В рекламе табака соблюдаются требования, предъявляемые законом, но при этом ненавязчиво, на примере героев, кинозвезд, поп- и рок-идолов она вырабатывает положительную мотивацию к курению.

Дети, подростки, молодежь недостаточно устойчивы к психологическому воздействию, оказываемому рекламой, и как следствие - быстрее и легче становятся курильщиками табака, чем взрослые. Рекламным целям служит и оформление упаковки. Торговцы стремятся сделать ее как можно более привлекательной, изображая на ней космические станции («Союз-Аполлон»), симпатичных животных («Друг», «Лайка»).

С курением определенных марок сигарет пытаются связать солидность, мужественность, успех в жизни. Название сигарет, сигар также несут рекламную нагрузку. Это либо имена известных, великих людей -

«Петр I», либо образы, популярные среди определенных категорий граждан - «Тамбовский волк», имена литературных героев - «Ромео и Джульетта». Появились коллекционеры, собирающие пустые упаковки от табачных изделий. Объектами собирательства стали и другие предметы, атрибутирующие курение табака: трубки, зажигалки, мундштуки.

В США в разных штатах разработано 950 различных программ отказа от курения: от однонедельных до годовых. Штат Калифорния поставил задачу сделать всех своих жителей некурящими. В 1993 г. калифорнийцы выделили 23,5 млн. долларов на антитабачную пропаганду только в электронных средствах массовой информации. Откуда взяли деньги? С того же табака - 5,0% доходов облагают налогом, который идет на санитарное просвещение, - это государственная политика табакоконтроля.

**Рыночное отношение к употреблению табачных изделий** в постиндустриальном обществе является приоритетным. Кто курит, тот вкладывает деньги в производство сигарет, своим примером участвует в рекламе табачных изделий, позволяет уходить от моральной и материальной ответственности табачным компаниям, приносящим огромный ущерб человечеству. За эти услуги в рыночном обществе принято платить. Если курильщики не понимают коммерческой стороны курения, значит, они не умеют должным образом мыслить. Пригодны ли они для коммерческой деятельности? Работодатели, в отличие от потребителей табака, свои интересы соблюдают, поэтому **предпочитают принимать на работу некурящих.**

### **1.13. Курение и патриотизм**

Что такое табак? - это 4720 различных веществ, и все они очень вредные.

Ежегодно сигаретный дым уносит 3 млн. жизней россиян. Если не остановить табачную эпидемию, через 20 лет, когда войдут в пору зрелости нынешние 13-14-летние курильщики, страшная дань возрастет более чем в три раза. Наши дети начинают курить в 5-6-м классах, и к 10-11-му число курящих достигает 50% у мальчиков и 30% у девочек.

При этом с 1986 по 1993 г. отмечается увеличение числа курящих девочек с 12% до 20%. Повышения цен на сигареты не привели к снижению курения среди подростков. И шанс у них дожить до 60 лет вдвое меньше, чем у западно-европейских сверстников. Через 15-20 лет Россия столкнется с отдаленными последствиями раннего начала

курения - распространенной эпидемией бронхолегочных заболеваний, болезней артерий нижних конечностей, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Отношение человека к курению характеризует его способность мыслить патриотически. Покупая сигареты, курильщики способствуют оттоку денег из своей страны и созданию рабочих мест в других странах. Родная страна ежедневно получает от курильщиков миллионы плевков и окурков. Посмотрите на улицы и остановки транспорта. На свою страну, город, дом - они плюют, воздух в собственной стране портят, укорачивают жизнь себе и своим соотечественникам, становятся виновниками пожаров. Если человек этого не понимает или игнорирует эти стороны курения, то он уменьшает свое моральное право работать на ответственных, руководящих должностях.

Из России вывозят нефть, металлы, газ и другое сырье, которое преумножает богатства Запада. Эти невосполнимые ресурсы не являются лишними для нас самих, их не хватит нашим внукам. Зато в Россию по высоким ценам ввозится алкогольная, табачная, наркотическая, порнографическая, жевательная и другая продукция, разрушающая нравственное, психическое и физическое здоровье людей, оказывающая генотоксическое действие, которое проявится дефектами у потомства. Обыкновенному человеку понятно, что происходит крупномасштабный обмен ценностей на антиценности, сопоставимый с предательством интересов собственного народа.

#### **1.14. Правовые аспекты курения**

В действиях курильщиков можно усмотреть состав правонарушения, предусмотренного Кодексом РФ «Об административных правонарушениях», т.е. рассматривать их как действия, нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан. Из этого следует, что к курильщикам надо применять меры административного воздействия в соответствии с этим кодексом.

А если учесть, что курение опасно для здоровья населения, приводит к трагическим последствиям, причиняет убытки экономике, наносит вред обороноспособности страны, нарушает экологию и генотип человека, то табакокурение можно расценить как общественно опасное деяние, за которое стоит предусмотреть уголовную ответственность.

#### **Кодекс Российской Федерации**

##### **«Об административных правонарушениях»**

(Принят Государственной Думой 20 декабря 2001 г., одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 г., в ред. ФЗ от 30.12.2004 №211-ФЗ и №219-ФЗ).

**Статья 11.17.** Нарушение правил поведения граждан на железнодорожном, воздушном или водном транспорте.

**2. Выбрасывание мусора** или иных предметов на железнодорожные пути и платформы, либо за борт судна морского или внутреннего водного транспорта - влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере до одного минимального размера оплаты труда.

**3. Курение в вагонах (в том числе в тамбурах) пригородного поезда, в не установленных для курения местах в поезде местного или дальнего сообщения, либо на судне морского или внутреннего водного транспорта** - влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере до одного минимального размера оплаты труда.

**Статья 11.21.** Нарушение правил охраны полосы отвода автомобильной дороги.

Распашка земли, покос травы, выпас скота, порубка или повреждение насаждений, снятие дерна или выемка грунта, вываливание мусора, снега, либо спуск канализационных, промышленных, мелиоративных или сточных вод в водоотводные сооружения или резервы на полосе отвода автомобильной дороги, прокладка инженерных коммуникаций, установка наружной рекламы, дорожных знаков и указателей либо размещение объектов дорожного сервиса без согласования с дорожными органами, а равно разведение огня на полосе отвода и ближе 100 метров от деревянных мостов, **либо курение на мостах с деревянными настилами** - влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере до одного минимального размера оплаты труда.

**Федеральный закон «Об ограничении курения табака»**  
(Принят Государственной Думой 21 июня 2001 г., одобрен Советом Федерации 29 июня 2001 г., в ред. ФЗ от 10.01.2003 № 15-ФЗ)

Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

**Статья 1.** Основные понятия. Для целей настоящего Федерального закона используются следующие основные понятия:

**табачные изделия** - изделия для курения, жевания или нюханья, упакованные в потребительскую тару, в том числе сигареты с фильтром, сигареты без фильтра, папиросы, сигары, сигариллы, табак трубочный, табак курительный, махорка - крупка курительная;

**курение табака** - вдыхание дыма тлеющих табачных изделий;

**никотин** - вещество, содержащееся в табаке;

**смола** - один из продуктов сгорания табака, возникающий в процессе курения и способствующий возникновению заболеваний;

**окружающий табачный дым** - табачный дым, содержащийся в атмосферном воздухе закрытых помещений, в которых осуществляется курение табака.

**Статья 2.** Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака. Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

**Статья 3.** Регулирование деятельности по производству табачных изделий, оптовой торговле табачными изделиями и розничной продаже табачных изделий.

1. Деятельность по производству табачных изделий подлежит лицензированию в соответствии с законодательством Российской Федерации (в ред. Федерального закона от 10.01.2003 № 15-ФЗ).

2. Запрещаются производство, импорт, оптовая торговля и розничная продажа сигарет, не соответствующих гигиеническим нормам содержания в дыме никотина и смолы, утвержденным уполномоченным федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения. При этом показатели содержания вредных веществ не могут превышать:

♦ для сигарет с фильтром - содержание в дыме сигареты смолы 14 миллиграмм на сигарету и никотина 1,2 миллиграмма на сигарету;

♦ для сигарет без фильтра - содержание в дыме сигареты смолы 16 миллиграмм на сигарету и никотина 1,3 миллиграмма на сигарету.

3. Каждая упаковка (пачка) табачных изделий должна содержать предупредительные надписи о вреде курения табака - основную предупредительную надпись о вреде курения табака, дополнительную надпись о вреде курения табака и информационную надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

На одной большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена основная предупредительная надпись о вреде курения табака, утвержденная федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению. На другой большей стороне упаковки (пачки) табачных изделий должна быть помещена одна дополнительная надпись о вреде курения табака в соответствии со следующими правилами:

- каждый производитель табачных изделий выбирает из списка, утвержденного федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению, четыре варианта дополнительных надписей о вреде курения табака;

- каждый из выбранных вариантов дополнительных надписей о вреде курения табака должен быть помещен на равное количество упаковок (пачек) табачных изделий.

Основная предупредительная надпись о вреде курения табака и дополнительная надпись о вреде курения табака (без учета указания автора предупреждения о вреде курения - федерального органа исполнительной власти по здравоохранению) на упаковке (пачке) табачных изделий должны занимать не менее четырех процентов площади каждой большей стороны упаковки (пачки) табачных изделий.

На одной из боковых сторон каждой упаковки (пачки) сигарет также должна быть помещена информационная надпись о содержании смолы и никотина в дыме сигареты в соответствии с государственными стандартами. Указанная надпись должна занимать не менее четырех процентов площади боковой стороны упаковки (пачки) сигарет.

К надписям на упаковке (пачке) табачных изделий предъявляются следующие требования:

- ♦ надпись должна быть четкой и легко читаемой;
- ♦ надпись должна быть расположена таким образом, чтобы обеспечить целостность надписи при открывании упаковки (пачки) табачных изделий;
- ♦ надпись не должна быть напечатана на прозрачной оберточной пленке или на каком-либо другом внешнем упаковочном материале.

4. Запрещаются розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук сигарет в каждой упаковке (пачке), поштучная розничная продажа сигарет и папирос, а также продажа табачных изделий с использованием автоматов.

5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, а также в физкультурно-спортивных организациях.

**Статья 4.** Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.

1. На территории Российской Федерации не допускается розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.

2. Нарушение положения пункта 1 настоящей статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

**Статья 5. Реклама табака и табачных изделий.**

Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

**Статья 6.** Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.

2. На работодателя возлагается обязанность по оснащению специально отведенных мест для курения табака.

3. Нарушение положений данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

**Статья 7. Пропаганда знаний о вреде курения табака.**

1. Федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, федеральные органы исполнительной власти по образованию и федеральные органы исполнительной власти по культуре обязаны через средства массовой информации регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака.

2. В целях реализации положений настоящего Федерального закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы, касающиеся изучения воздействия на организм человека курения табака. Не допускаются демонстрация курения табака во вновь создаваемых телевизионных фильмах, в кинофильмах и спектаклях, если такое действие не является неотъемлемой частью художественного замысла, и демонстрация курения табака общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации.



#### **Статья 8.** Меры по ограничению курения табака.

Правительство Российской Федерации разрабатывает меры по ограничению курения табака и обеспечивает их реализацию.

**Статья 9.** Приведение нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Федеральным законом.

Президенту Российской Федерации и Правительству Российской Федерации привести свои нормативные правовые акты в соответствие с настоящим Федеральным законом.

#### **Статья 10.** Вступление в силу настоящего Федерального закона.

Настоящий Федеральный закон вступает в силу через шесть месяцев со дня его официального опубликования, за исключением пунктов 2 и 3 статьи 3 и пункта 2 статьи 7 настоящего Федерального закона.

### **1.15. Альтернативы курению**

У человека нет потребности в курении. Курение нужно понимать как очень сложную, многокомпонентную форму поведения, в которой вдыханию токсичного табачного дыма придается много символических значений. Курение, как и алкоголизация, является иллюзорно-компенсаторной формой удовлетворения потребностей человека. Если себя любить и уважать, задействовать свои интеллектуальные способности, осознать каждый компонент курения, использовать мышление, воображение, фантазию, волю, то легко можно найти равноценную замену любому компоненту курения. Необходимо руководствоваться знаниями о том, что ощущения удовольствия эволюционно сформировались как «награда за те формы поведения, которые полезны человеку и обществу, которые укрепляют здоровье и преумножают богатства человека и общества». Например, удовольствие возникает после еды, после сна, после отдыха, при достижении успехов в делах, при совершении поступков, получающих одобрение людей и т.д.

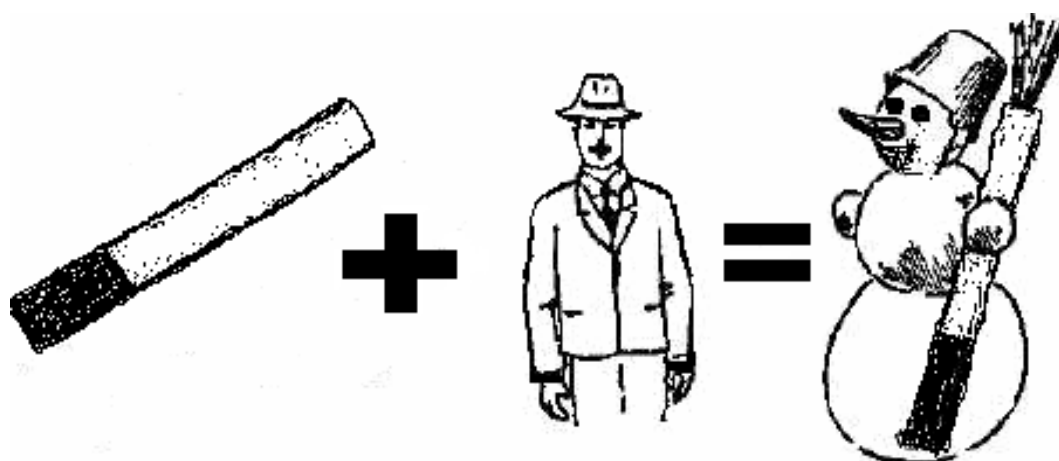
**Курение - занятие вредное как для человека, так и для общества.** Удовольствие создает не дым, а творческое воображение курящего. Человеку можно оставить эмоциональную работу души, но избавить тело от вредного дыма. Вполне успешно могут конкурировать с курением интересная работа, занятия спортом, овладение техниками саморегуляции, развитие способности общаться, различные хобби и т.д.

Стоит бросить курить - и немедленно начнет снижаться риск заболеть раком легких, другими онкологическими заболеваниями. Через год после того, как вы перестанете «смолить», риск развития сердечной недостаточности снизится вполовину, а через 15 лет будет не больше, чем у того, кто никогда не курил.

Перестав затягиваться сигаретой в первые три месяца беременности, курильщицы (особенно те, кто недавно приобрел дурную привычку) могут надеяться на то, что их малыш появится на свет не раньше положенного срока и вес его будет в норме.

«Собрался перекурить? Брось сигарету! И отними единицу от числа 1600», - с таким неожиданным предложением обратились к своим соотечественникам канадские борцы за чистый, свободный от табачного зловония воздух. Примите и вы это предложение. Пусть статистика, утверждающая, что именно столько сигарет приходится на каждого взрослого человека в год во всем мире, не будет столь самодовольна. У многих курильщиков так укоренилась эта вредная привычка, что, как маленькие дети, они твердят свое: «Я не могу бросить курить». На это можно лишь сказать: «Ерунда! Кто управляет вашим телом - табак или вы сами?» Бенджамин Франклин сказал: «Силен тот, кто может победить свои слабости».

При проведении первичной профилактики курения табака для формирования критического отношения к рекламным технологиям в средствах массовой информации можно использовать их же методы: атрибутику курения, символы, ритуалы, рисунки, разъясняя их несостоятельность.



## **2. Я НЕ ХОЧУ КУРИТЬ! что может заменить сигарету?**

Американские психологи считают, что прекращение курения – одна из труднейших задач, которые вынужден решать человек. Общественная организация «Американцы за права некурящих» предлагает следующие советы курильщикам, которые решили избавиться от этой привычки.

**1.** Правильно расставляйте акценты. Американское раковое общество рекомендует не использовать фразу «Я бросаю курить». Вместо этого стоит говорить: «Я не хочу курить». Разница внешне незаметна, но, как показывают исследования, она играет значительную роль в психологическом настрое человека.

**2.** Познайте себя. Определите, когда вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача – установить, когда вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов. Помогают также жевательная резинка, леденцы и т.д.

**3.** Существует множество медикаментов, помогающих бросить курить. Особо доверяться им не следует, потому что главное в этом деле – решимость и воля человека.

**4.** Убедите себя в правильности решения о прекращении курения. Для этого достаточно написать на листке бумаги о том вреде, который вам принесли или способны принести сигареты. Например, можно написать следующее: «На сигареты я трачу столько-то в день. В год эта сумма составляет... Из-за сигарет я стал больше болеть. Мои дети видят, что я курю, и тоже хотят попробовать» и т.д. В моменты, когда очень хочется курить, можно достать этот листок и перечитать его.

**5.** Помните, что физическая тяга к курению не продолжается бесконечно. Исследования показывают, что физическая тяга к табаку исчезает в течение 48-72 часов после последней сигареты. Далее вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

**6.** Один из удачных способов облегчить отвыкание от табака – физические упражнения. Тренировки следует начать до того, как вы начнете бросать курить. Исследования показывают, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, значительно легче и быстрее отвыкают от курения. Кроме того, упражнения помогают

сохранить привычный вес, поскольку многие бывшие курильщики начинают быстро толстеть после отказа от табака.

**7.** Часто сигарета является лишь поводом для перерыва. Вместо того, чтобы идти в курилку, просто немного пройдитесь по улице.

**8.** Вы нуждаетесь в помощи близких. Попросите членов семьи и друзей не разрешать вам покупать сигареты, составлять вам компанию, когда вы заменяете сигарету прогулкой. Когда вы начинаете бросать курить, вам предстоит преодолеть слишком много искушений. Поэтому лучше не испытывать судьбу и некоторое время не ходить на «курящие» вечеринки, в бары и т.д.

**9.** Помните о главной ошибке: если вы сократили число выкуренных сигарет до одной в день, вы продолжаете курить. Пытайтесь остановиться снова и снова.

**10.** Никогда не теряйте надежду.



### 3. СУД НАД СИГАРЕТОЙ И АЛКОГОЛЕМ

урок–деловая игра для учащихся на тему:  
Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье.

#### Цели:

1. Обосновать опасность табакокурения и алкоголя для здоровья и безопасности жизнедеятельности человека, особенно для развивающегося организма.
2. Показать отрицательное влияние алкоголя на безопасное поведение человека.
3. Подчеркнуть недопустимость курения в подростковом возрасте.
4. Выработать у учеников убежденность в том, что «пассивное» курение тоже опасно для окружающих.

**Преподаватель:** Сегодня на нашем заседании суда слушается дело по иску общественной организации «За здоровый образ жизни», предъявленному Сигарете и Алкоголю за их пагубное влияние на организм человека.

Здесь присутствуют все участвующие в рассматриваемом деле стороны. Ведет заседание преподаватель в присутствии прокурора и секретаря (называются фамилии учащихся, исполняющих соответствующие роли), который фиксирует вопросы и ответы присутствующих.

На суде присутствуют ответчики: Сигарета и Алкоголь (называются фамилии учащихся, исполняющих эти роли).

#### *Начинаем заседание суда*

История самой массовой наркотической зависимости - курения табака - насчитывает в Европе уже около пятисот лет. Ежегодно в мире от заболеваний, связанных с курением, умирают три миллиона человек. Если ситуация в будущем не изменится, то к 2025 году ежегодные потери увеличатся до 10 миллионов человек. Можем ли мы допустить такие потери? Естественно, нет!

Вот почему сегодня мы судим Алкоголь и Сигарету.

*Слово ответчику — Сигарете.*

Что вы можете сказать в свое оправдание? Признаете ли вы свою вину в том, что губите здоровье людей?

(Ответчик заранее готовится к ответу, приводя существующие мифы о положительном влиянии курения на организм человека. Все присутствующие могут задавать вопросы ответчикам, адвокатам, обвинителям по ходу заседания суда.)

Послушаем представителей обвинительной группы.  
(Учащиеся выступают с сообщениями.)

### *1. Влияние табачного дыма на организм*

Табачный дым, кроме никотина, содержит: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. Табачный деготь, в свою очередь, содержит около сотни химических соединений, в том числе канцерогены - химические вещества, воздействие которых на организм человека может вызвать рак.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, отрицательно сказывается на тембре голоса.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу.

Основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин. Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 миллиграмм на 1 килограмм массы тела. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежедневно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек.

Дурная привычка курения у подростков вызывает задержку роста, наносит сильный вред здоровью, приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

К многообразным последствиям курения относится ряд болезней, приводящих к смерти человека:

- **рак различных органов:** губ, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- **сердечно-сосудистые заболевания:** высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и др.;
- **респираторные заболевания:** воспаление легких, хронический бронхит, астма;
- **заболевание пищеварительной системы:** язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

Особое внимание надо обратить на это подросткам, начинающим курить. Зачастую они берут сигарету, подражая взрослым, желая выглядеть «взрослыми». Но что вместе с тем они приобретут в результате курения?

Кроме того, курение табака сродни наркомании: многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

## **2. Пассивное курение**

Вдыхание задымленного табачного воздуха называется пассивным курением. Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма велика. Дым от зажженной сигареты - это неотфильтрованный дым, содержащий значительно больше вредных для организма веществ, чем вдыхаемый через фильтр сигареты. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака.

Для людей, работающих в сильно накуренном помещении (например, в баре), степень пассивного курения может соответствовать эквиваленту в 14 сигарет в день. Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в доме курящих, имеют признаки сердечных расстройств, которые обычно приводят к заболеваниям сердца во взрослом возрасте. У страдающих астмой пассивное курение может спровоцировать приступы. Это особенно касается детей.

**Преподаватель: — Послушаем свидетелей со стороны обвинения.**

*(Свидетели приводят примеры из жизни, газет, читают стихи.)*

1. Пример из областной газеты «Золотое кольцо» под названием «Тяжкий крест», в которой рассказывается о рождении больного ребенка от курящей матери.

2. Стихотворение выпускницы колледжа Симеон Марии.

Дай Бог набраться мне терпенья,

Чтоб описать все зло,

что вижу от куренья.

Была я маленькою -

дедушка курил

(а он в одной квартире с нами жил).

Его ругали, упрекали,

Но дружно никотин вдыхали.

Страдала сильно вся семья,

Но больше всех, конечно, я.  
Не стало дедушки,  
остались мы втроем:  
Родители и я. Не курим и не пьем,  
Однако в обществе курильщиков живем.  
В подъезде курят все, кому не лень.  
И около подъезда курят целый день.  
Идешь по улице -  
кругом табачный дым!  
Неймется старым закурить и молодым...  
Примеров сих достаточно вполне,  
Чтобы понять: возможно или нет  
В сей обстановке уберечься мне,  
Не пострадать от дыма сигарет.  
Ну как мне на курящих не роптать.  
Ведь они травят и себя, и нас.  
По их вине мы вынуждены стать  
Пассивными «курцами» каждый час.  
Да, я решительно за то,  
чтоб это зло пресечь!  
Переиначив классика, скажу:  
«Собрать бы сигареты все и сжечь!»  
*Слово адвокату.*

Адвокат в своей речи обращает внимание на то, что не сигарета виновата в ухудшении здоровья человека, а сам человек. Он, в отличие от животных, обладает разумом и должен думать о своем здоровье сам.

Начать курить легко, а отвыкнуть от вредной привычки очень трудно, можно стать ее рабом, медленно и верно уничтожать свое здоровье. Лучшее средство для того, чтобы не приобщиться к пагубному пристрастию, никогда не брать сигарету в руки. Некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и сохраняют жизненную активность.

*Вопросы прокурора.*

Каковы мотивы начинающих курить? Как борются с курением в разных государствах?

На вопросы могут отвечать все присутствующие в суде.

*Заключительное слово дается ответчику.*

Вопрос ко всем присутствующим после его выступления: Какие меры необходимо принять, чтобы молодые люди не курили?



Высказываются все желающие.

**Преподаватель:**

- Часто к вредным привычкам относят курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, гиподинамию и др. Предлагается рассматривать эти и другие первичные факторы риска (т.е. неблагоприятно действующие на организм, здоровье человека) как проявления деформированного, нездорового образа жизни, асоциального поведения.

Итак, к асоциальному поведению относится алкоголизм.

В нашей стране за последние годы растет смертность от отравления спиртом. Ухудшается здоровье людей из-за чрезмерного употребления алкоголя.

Особенно больно за подростков, так как алкоголизм молодеет. Подростки любят употреблять пиво, а это алкогольный напиток, что уже точно доказано. Марк Келлф, издавший «Журнал исследований алкоголя», так характеризует алкоголь:

«У спирта много лиц. Это продукт питания, жидкость и топливо, а также дезинфицирующее и болеутоляющее средство, средство возбуждения и успокоения и, наконец, средство улучшения самочувствия, которое, однако, может одурманивать и вызывать зависимость».

Вот почему сегодня мы призвали к ответу и Алкоголь.

*Слово предоставляется ответчику.*

Признаете ли вы свою вину - то, что губите здоровье людей, делаете поведение человека асоциальным?

Ответчик говорит о пользе некоторых сортов вина, спирта, используемых в медицинских целях.

*Слово предоставляется обвинительной группе.*

По оценкам Минздравсоцразвития РФ, потребление крепких спиртных напитков в 2000 году сократилось на 13%, зато пива на душу населения - возросло с 30 до 37 литров в год, т.е. на 23%. По данным социологических исследований, проведенных в Ярославле, 85% подростков 15-16 лет уже пробовали алкоголь. На первом месте - пиво. 60% начали пить его с 13 лет. Большинство школьников старших классов выпивают в среднем по 4 бутылки пива в день, причем часть из них - крепкие сорта. Такое количество эквивалентно 250 граммам водки.

*Вопрос обвиняемому — Алкоголю:*

«Вы знаете, как действуют ваши ингредиенты на организм человека? И чем вы можете это охарактеризовать? »

Если он не отвечает на данный вопрос, то приводится краткая характеристика (или, если обвиняемый ответит, можно его дополнить).

## **Влияние алкоголя на органы человека**

**Желудок.** Особенно чувствительна слизистая оболочка желудка. При принятии алкоголя она «тихо» начинает воспаляться. Многолетний прием алкоголя приводит к постепенному отмиранию кислотообразующих клеток слизистой желудка, в результате развиваются тяжелые формы хронического алкогольного гастрита.

**Поджелудочная железа.** Снижается ее функциональная активность, уменьшается выработка пищеварительных ферментов.

**Печень.** Под влиянием алкоголя в печени разрастается соединительная ткань, происходит жировая инфильтрация. Далее, как следствие, - хронический гепатит.

**Кишечник.** Пагубно влияет на процесс пищеварения и всасывания. Нарушается нормальный состав бактериальной флоры кишечника.

**Нервная система.** Алкоголь является угнетающим фактором, который замедляет ее работу и нарушает нормальную активность мозга. Небольшое количество алкоголя угнетает области мозга, контролирующие торможение, так что человек теряет контроль над своими поступками. При очень высоком уровне алкоголя в крови нарушается нормальная работа той области мозга, которая управляет дыханием, и может наступить смерть из-за остановки дыхания.

**Кровеносная система.** Алкоголь непосредственно повреждает сердечную мышцу. Давно установлено, что сильно пьющие люди часто болеют. Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая механизм защиты от инфекций.

Хроническое употребление алкоголя приводит к *ослаблению и истощению мышц*. Злоупотребление алкоголем вызывает *обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей*. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается и становится красным.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя идет быстрее и может вызвать расстройство центральной нервной системы даже при редких употреблении и небольших дозах. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельному. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

*Вопросы обвинителя к обвиняемому.*

1. Вы хотите, чтобы наши поколения рождались с отклонениями в развитии - как психическими, так и физическими? Какое же общество будет после нас?

2. Вот одна история. Чтобы освободить земли от индейцев, американцы завезли в их племена алкоголь. Некогда здоровые и сильные племена только за одно поколение спились и вымерли, освободив земли. В наше время происходит практически то же самое. Что вы можете сказать на этот счет и считаете ли себя виновным в этом?

*Послушаем свидетелей со стороны обвинения.*

*(Свидетели приводят примеры из жизни, газет, доказывающие пагубное влияние алкоголя на здоровье и поведение человека.)*

Стихотворение В.Лебедева

«Слышишь, Федя, где рюкзак колхозный?

Возьмем картошки в гараже.

Пойдем, сынок, пока не поздно,

А то девятый час уже.

Декабрь - опять аврал, у мамы.

Две смены - с ночи до утра.

Поежинаем нынче сами.

Да не копайся ты, пора!»

Он долго рассуждал дорогой

О том, что кормится семья

Не магазином, слава Богу,

А что картошка есть своя.

Придя в гараж, отец машину

Погладил ласково рукой,

Подумав, повернулся к сыну

И говорит ему: «Постой,

Я кое-что придумал, Федя.

Ты здесь побудь пока внутри.

Я прогуляюсь до соседей,

А ты картошки набери.

Поговорю насчет резины.

Дверь я запру»... И он ушел

К соседу - мимо магазина,

Чтоб было с чем присесть за стол.

Проснулся дома на рассвете.

В прихожей свет, разбит трельяж...

Все тихо. Сына дома нету.

И вдруг как обухом: гараж!  
Не помня как, полуодетый,  
Добрался он до гаража.  
Хрипя, как зверь: «Сыночек, где ты?»  
Стуча зубами и дрожа.  
От ужаса землисто-серый  
Ключом нащупал щель замка.  
Не чуя как к железной двери  
Пристыла голая рука.  
Рванул... Пронзителен и тонок  
Замерзший петель ржавый стон...  
И в ледяных слезах ребенок  
Упал со стуком на бетон.  
...Скрипя, покачивалось тело  
В петле ременной на гвозде.  
А в пищеторг письмо летело  
- План снова выполнен везде!

**Вопрос всем участникам:** Как вы думаете, каковы причины, по которым начинают пить подростки? Можно ли совместить понятия «алкоголь и нравственность»?

*После обсуждения вопросов — слово адвокату.*

Прошу принять к сведению те факты, что человек злоупотребляет алкоголем по собственному желанию, удовлетворяя свои потребности. В древности вино считали диетическим продуктом, обладающим целебными свойствами. Например, всем хорошо известно, что вино тонизирует и снимает усталость, что коньяк способствует расширению сосудов. Но необходимо использовать вино в умеренных дозах, по рекомендации врача. Алкоголь применяют в медицинских целях - для обезболивания, обеззараживания (приводит примеры).

Прошу быть снисходительнее, так как сам человек виновен, поскольку не может воспитать в себе волевые качества и выработать правильное отношение к алкоголю.

*Заключительное слово ответчика.*

**Вопрос всем участникам:**

Какие меры необходимо принять, чтобы молодые люди не пристрастились к алкоголю?

*После обсуждения ответов слово предоставляется прокурору.*

**Прокурор:** - Ваша честь!

Изучив материалы дела, рассматриваемого сегодня в нашем суде, мы видим, что:

- Курение угрожает всему организму. Хочу дополнить сказанное тем, что от курения, например, страдает и двигательный аппарат: сломанные кости у курящих срастаются в два раза медленнее, чем у некурящих.

- Отказ от курения снижает риск возникновения катаракты (помутнения хрусталика).

- «Капля никотина убивает лошадь» - вы не раз слышали это выражение. Но мало кто знает, что никотин канцерогеном не является. Никотин - это прежде всего наркотик, вещество, которое способствует привыканию. Выкуривая сигарету, человек заглатывает в среднем одну тысячную грамма никотина — это приблизительно один кубический миллиметр.

Наиболее опасны смолы, содержащиеся в сигарете, - это истинный канцероген. Это продукт сгорания табака, тот самый янтарно-ядовитый налет, который заметен на мундштуках, на фильтрах, зубах. Он вызывает наиболее опасное и широко распространенное онкологическое заболевание курильщиков - рак легких. Так что никотин на данном этапе враг меньший, чем смола.

- Хочу сказать о второй вредной привычке, оказывающей негативное влияние на здоровье, - употребление алкоголя.

Вред алкоголя куда более очевиден, чем польза, о которой говорили здесь его защитники. На злоупотребление спиртным реагирует центральная нервная система, сердце, печень.

Если регулярно спиртное пьет женщина, она на глазах стареет и теряет женственность. О воздействии спиртного на плод беременной или кормящей ребенка алкоголички не приходится и говорить. У пьющих женщин дети рождаются с так называемым алкогольным синдромом, который у каждого второго малыша сопровождается пороками сердца, нарушением психики, дефектами зрения, слуха, речи.

Впитывая алкоголь с молоком матери, дети отстают в росте, весе и фактически в колыбели становятся алкоголиками, повторяя судьбу матери.

Особо следует остановиться на пиве, которое употребляют многие молодые люди:

- Пиво — не лучшее средство для утоления жажды. Для этого есть более подходящие напитки. У безалкогольного пива вкус тот же, но парадокс: его пьют гораздо меньше, чем алкогольное!

- Недобросовестные производители добавляют в пиво соединение кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжелый металл вымывает из клеток жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная работа сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть «пивное сердце».

- Есть данные, что в пиве обнаружены микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд - кодаверин.

- Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга - человек, так сказать, медленно тупеет.

Приведенные примеры наглядно показывают, что, несмотря на малое количество этилового спирта, содержащегося в пиве, с точки зрения медиков, оно является алкогольным напитком, со всеми вытекающими отсюда последствиями. При систематическом употреблении алкоголя в организме не остается ни одного здорового, нормально функционирующего органа.

Таким образом, мы выносим вердикт: сигарета и винно-водочные изделия опасны для здоровья, особенно для подрастающего поколения. Просим, Ваша честь, учесть это и осудить привычки, угрожающие здоровью людей и мешающие физическому, духовному и социальному благополучию человека.

### **Судья:**

- Стороны смогли доказать, что курение и алкоголь оказывают очень опасное влияние на организм человека. Об этом же говорят и материалы представленного здесь стенда.

Особенно страдает организм подростков. Например, курение задерживает рост детей, снижает физическую и умственную работоспособность, наносит сильный вред здоровью. Что касается употребления алкоголя, то учеными доказано; нет безопасных, а тем более полезных доз: сто граммов водки губят семь с половиной тысяч активно работающих клеток головного мозга.

Великий физиолог академик И.П.Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступление, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц. С тех пор, как доказали безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя».

Что побуждает начать курить, принимать алкоголь? Вы слышали сегодня. Это:

- любопытство, которое заканчивается возникновением зависимости;
- желание не быть «белой вороной» среди сверстников;
- страх перед улицей, так как закуривая и выпивая, подросток чувствует себя взрослее и независимее.

Огромное влияние оказывают на молодых людей реклама плюс ложные самоубеждения. Люди внушают себе и друг другу:

- курят и пьют многие, но умирают и болеют и те, кто этого не делает;
- плохое случается с кем-то, но ко мне это не относится;
- жизнь такая короткая, и я хочу получить от нее удовольствие сегодня, а что будет потом - меня не интересует. Всех курящих и выпивающих объединяет одно - отсутствие критического отношения к пагубной привычке. Интересен и другой аспект. Представьте, что к вам подошел человек и предложил: «Я вам дам таблетки. Вы, когда захотите, будете их глотать по одной и получать кайф. А я взамен буду забирать часть вашего здоровья и жизни». Не согласны?

Но ведь сигареты, пиво, алкоголь - это те же таблетки, за удовольствие от которых приходится платить несоизмеримо высокую цену.

Мы рассмотрели сегодня плюсы и минусы пагубных пристрастий. Пока организм молодой и здоровый, негативное воздействие вредных привычек не так уж ощущается, но постепенно оно будет накапливаться и рано или поздно даст о себе знать.

Обычно задумываются о том, что надо бросить вредные привычки, когда возникают проблемы со здоровьем. Однако некоторые люди не могут справиться с собой, даже если это реально угрожает их жизни. Такое случается даже с, казалось бы, очень сильными людьми. А почему? Потому, что вместе с привычкой подавляется всё, что с нею связано, то есть часть вашего «Я». Такая жертва понятна лишь в том случае, если нет другого выхода.

Самое страшное, что потеря части «Я» не будет замечена сознанием. Сильно страдает эмоциональная сфера. Как же решить проблему и избежать негативных последствий?

Наше «Я» состоит из двух противоположностей, призванных уравновешивать друг друга. Одно «Я» хочет получить удовольствие, а другое, критическое, задает вопрос: «А не опасно ли это для моего здоровья?». И это второе «Я» стоит на страже моих интересов, моего здоровья, моей жизни. Но ведь хочется получить удовольствие, а второе

«Я» мешает его приобрести, ограничивает. Что делать? А если ударить по критике, подавить ее отрицанием?

Нет сомнений, нет страха, нет проблем...

Мысли об удовольствии от курения или алкоголя, избавившись от запрета, сразу же многократно усилились. Как здорово! Стоило подавить критику - и ничего уже не мешает получать только одно удовольствие. Равновесие нарушилось, образовался сдвиговой ритм.

Первоначально действовал принцип сообщающихся сосудов. Раздражение в одной половине головы тут же тормозилось контрвозбуждением в другой, и наоборот. Пока не восстановилось равновесие, выглядело это примерно так:

- ...Хочется закурить, выпить, ведь это кайф!

- А зачем он тебе нужен, ведь это вредно для здоровья, твоего здоровья?

- Но ведь все курят, выпивают - и ничего...

- Так ли ничего? А сколько раковых, язвенных больных?

- При чем тут раковые - нераковые, ко мне это не относится...

- А если тебя коснется, и будет поздно?

- Нет, мне такая расплата за удовольствие не нужна, здоровье дороже...

С восстановлением равновесия сама тема теряет значимость и упраздняется вместе с соответствующими мыслями, внимание переключается на другие интересы.

Что происходит, когда возникает сдвиговое мышление? Нарушается «принцип сообщающихся сосудов». Подавляется страх перед негативными последствиями от курения и выпивки в угоду удовольствию.

Но самое вредное воздействие от употребления никотина и спиртосодержащих продуктов до поры до времени не замечается сознанием. Не хочет замечаться, пока не возникнет какая-нибудь серьезная болезнь. Иногда это бывает слишком поздно.

Как же заставить себя задуматься о возможных негативных последствиях вредных привычек и избавиться от них? Надо заставить себя посмотреть правде в глаза, признать весь подавляемый негатив.

Сразу не получится, постепенно. Отрицание неприятного ведет не к его исчезновению, а к подавлению, т.е. накоплению, минуя сознание. Надо видеть то, что перед твоими глазами, напрямую, а не через самообман. Тогда заработает критика, которая вас охраняет. Непросто видеть правду и признавать свои ошибки, но зато вы справитесь с проблемой.



Признание ошибок будет сопровождаться депрессией, ибо придет осознание того, что вы сами сознательно гробили свое здоровье и сокращали собственную жизнь непонятно ради чего. Переболеть придется, но зато вы обретете здоровье и избавитесь от множества негативных моментов, связанных с курением и употреблением алкоголя.

И еще - в период освобождения от тяжелого груза вредных пристрастий желательно иметь полноценный сон. В ситуации преодоления себя увеличивается нагрузка на нервную систему, и она нуждается в щадящем режиме. Кроме того, сон снимает зажатость, блокирующую критику, позволяет вернуть сознание в то время, когда еще не было табачной и алкогольной зависимости. Если будут случаться срывы, не отчаивайтесь, снова и снова возвращайтесь к поставленной цели, пока не добьетесь своего. Это в ваших же интересах.

*Суд выносит решение:*

1. Осудить курение и алкоголь как вредные и опасные привычки, подрывающие здоровье человека.

2. Поддержать Федеральный закон РФ «Об ограничении курения табака», проявить активную гражданскую позицию по данному вопросу; не курить самим и вести профилактическую работу среди детей.

3. Поскольку алкоголь используется в медицине, запретить его полностью нельзя, но необходимо вести профилактическую работу по формированию позиции правильного нравственного поведения по отношению к использованию алкоголя.

4. Формировать отрицательное отношение к алкоголю как способу получения удовольствия.

5. Подводя итог сказанному, необходимо сделать вывод и принять решение: прежде чем взять сигарету, рюмку спиртного, употреблять пиво, кем бы они ни были предложены, подумайте о последствиях и научитесь, твердо говорить «НЕТ!»

На доске написан девиз урока:

**«Человек - песчинка природы... Берегите себя!»**

Следуйте в жизни данному совету.

*В данном конспекте урока содержание выступлений учащихся приведено примерно.*

*К уроку оформляется стенд с вырезками из местной печати и рисунками учащихся на тему: «Я выбираю счастливую жизнь».*

## 4. КОМПЛЕКТ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ РЕШИВШИМ БРОСИТЬ КУРИТЬ

### *КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЛЕКТОМ*

Поздравляем! Вы решили присоединиться к тем тридцати миллионам курильщиков, которые бросили курить. Даже если вы уже пытались бросить и из этого ничего не вышло, на этот раз должно получиться.

Пролистав этот комплект, вы увидите, что вам не придется бросать сегодня. У вас будет недели две, чтобы сначала подготовиться и только потом бросить.

Комплект состоит из нескольких листов. Каждый из них будет помогать вам в процессе отказа от курения на том или ином этапе. На одних сторонах листа разъясняется, на какие результаты можно рассчитывать на данном этапе. На других вы найдете полезные советы, которые помогут достичь этих результатов.

**Прочитав первую сторону листа, переверните его и прикрепите с помощью магнита на видное место, например, к дверце холодильника, так чтобы вам легко было постоянно обращаться к нашим рекомендациям.**

- **1-й лист: «Приготовьтесь»**, вы должны прочитать сейчас. Заполните пустые строчки и прикрепите лист обратной стороной к холодильнику, чтобы видеть список рекомендаций.
- **2-й лист: «Завтра!»** — его нужно прочитать и вывесить за день до «Дня освобождения от сигарет».
- **3-й лист: «Вы уже не курите! День освобождения от сигарет»**, вывешивается в «День освобождения от сигарет» и висит неделю.
- **4-й лист: «Чтобы снова не оказаться в плену у сигареты»**, будет у вас перед глазами неделю после того, как вы бросите курить. Его можно будет держать на холодильнике сколько угодно, пока не отпадет надобность. Итак, приступайте!

# **1**

лист

## **ПРИГОТОВТЕСЬ**

Вы полны решимости бросить курить. Чтобы не забыть, запишите ниже, почему вы решили бросить. (Например, вы хотите быть уверенными, что увидите своих внуков взрослыми, или хотите поправить свою интимную жизнь, или добиться каких-то результатов в спорте, или же просто почувствовать в себе больше сил, или же просто хочется избавиться от грязной, дорогостоящей и никчемной привычки.)

**Почему я хочу бросить курить:**.....

.....  
.....  
.....

Теперь запишите дату, когда вы бросите. Выберите недели через две или три, , чтобы у вас не было никаких важных дел, и такой день когда легче избежать компаний курящих и самому распоряжаться своим временем. Итак, запишите выбранную дату.

**Моим «Днем освобождения от сигарет» будет:**

.....

Начиная с сегодняшнего дня и до «Дня освобождения от сигарет» вы будете регистрировать каждую выкуренную сигарету. Сейчас это может показаться бесполезным, но польза на самом деле есть. Вы перестанете курить автоматически, а заодно выясните, в каких ситуациях у вас возникает желание закурить. Зная это, вам легче будет преодолеть те трудности, с которыми сталкивается бросивший курить.

Может быть, такая регистрация сигарет поможет вам уже сейчас курить меньше, безболезненно сократить свою привычную норму сигарет, а, может быть, и нет. Если этого не произойдет, не беспокойтесь. Вы все равно сможете бросить, когда подойдет время. И не стоит резко сокращать число сигарет: ведь тогда каждая сигарета становится слишком заманчивой!

**ПЕРЕВЕРНИТЕ ЛИСТ И ПРОЧИТАЙТЕ.**

**После того, как прочитаете, прикрепите лист рекомендаций к холодильнику, таким образом, чтобы перед вашими глазами всегда было напоминание.**

**Напоминание.** Дата, когда я брошу курить:.....

- Начиная с сегодняшнего дня до «Дня освобождения от сигарет» носите пачку сигарет обернутой листком бумаги; чтобы бумага не терялась, перетяните пачку аптекарской резинкой. Каждый раз, закурив, записывайте время и обстоятельства (например, «разговор по телефону» или «после обеда»). Может быть, это поможет вам курить меньше, и вы уже не будете механически доставать из пачки сигарету, не отдавая себе в этом отчета.
- Храните листки с записями, и перед тем как бросить курить, внимательно их все просмотрите. По ним будет видно, когда вам больше всего хочется курить, так что такие моменты сможете встречать во всеоружии.
- Старайтесь приучить себя не закуривать сразу же, как возникает желание, и выждать 15 минут (помогает полоскание рта эликсиром).
- Измените свойственную вам манеру курения. Например, вместо того чтобы курить сидя, курите стоя; держите сигарету не в правой руке, а в левой, не между указательным и средним пальцем, а между средним и безымянным.
- Научитесь расслабляться — это вам тоже пригодится, когда вы бросите курить. Сядьте, расслабьте мышцы и мысленно сосредоточьтесь на чем-то успокаивающем — представьте, например, как легкий ветерок лениво шевелит листву или как зыбь пробегает по озерной глади.
- В определенных местах, ставших привычными, не курите совсем — это может быть рабочее место за письменным столом, автомобиль.
- Отныне покупайте только одну пачку сигарет. И каждый раз другие. Выбирайте те, которые не нравятся.
- Накануне «Дня освобождения от сигарет» прочитайте 2-й лист — «Завтра!»

# 2 лист

## ЗАВТРА!

Итак, вы почти у цели. И вам хочется, наверно, знать, чего можно ждать от завтрашнего дня. Как будет реагировать ваш организм — пока не известно, интересно будет выяснить. Не исключено, что вы относитесь к числу тех немногих счастливицев, которые, бросив курить, никаких физических страданий не испытывают. Но могут возникать и такие недомогания, как головная боль, газы в кишечнике, запоры или потливость ладоней. Возможно, вы будете чувствовать сонливость, нервозность или раздражительность. По мере того как организм будет привыкать обходиться без никотина, эти недомогания — так называемые симптомы отмены — будут проходить, а желание закурить примерно через неделю ослабеет и возникать будет реже и реже. Так что давайте будем верить в успех, а пока подумаем, какой подарок вы сделаете себе, когда пройдет эта неделя. Как-никак вы сэкономите деньги, которые раньше уплывали с дымом! Сходите в кино, купите обновку — пообещайте себе все, что хотите.

Запишите, какую придумали себе награду.

..... - исполнится неделя,  
как **я не буду КУРИТЬ.**

**Наградой мне будет.....**

**ПЕРЕВЕРНИТЕ ЛИСТ И ПРОЧИТАЙТЕ**

**После того, как прочитаете, прикрепите лист к холодильнику, таким образом, чтобы перед вашими глазами всегда были рекомендации.**

**Рекомендации: что нужно сделать, чтобы подготовиться к завтрашнему «Дню освобождения от сигарет!»**

- Попросите кого-нибудь быть завтра вашим помощником – с кем можно поговорить, когда будет трудно.

- Сделайте кое-какие покупки. Нужно, чтобы завтра у вас под рукой было побольше всего, что может служить заменой сигаретам. Набирать вес вам не нужно, поэтому купите побольше фруктов, несладкой жевательной резинки и фруктовых соков. Очень пригодятся коричневые палочки и гвоздика, а также сырые овощи – такие как морковь и черешки сельдерея.

- Скажите всем, с кем вы часто видитеесь, что завтра вы бросаете курить. Заручитесь всеобщей поддержкой: попросите не предлагать вам закурить.

- Перед сном уберите все пепельницы, спички и зажигалки. Выбросьте все оставшиеся сигареты. Сделайте все от вас зависящее, чтобы провести завтрашний день в окружении некурящих. Пусть завтра будет исключением из вашего привычного распорядка. Можно пойти на пляж, в лес или отправиться в кино.

- Помните, что вы делаете большое дело. С того самого момента, как вы погасите последнюю сигарету, вы становитесь здоровее и, как никогда раньше, можете рассчитывать на большую продолжительность жизни. Хорошего вам сна!

- На завтра первым делом прочитайте 3-й лист — «Вы уже не курите!»



# 3 лист ВЫ УЖЕ НЕ КУРИТЕ!

## ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СИГАРЕТ

Сегодня начинается одна из самых важных недель в вашей жизни. Вы больше не будете курить. Вы перешли в ряды нового поколения, свободного от оков табачной зависимости. Постарайтесь сделать этот день приятным. Можно устроить пикник у воды или в лесу. Проводите больше времени там, где курить нельзя. Заранее подумайте, что можно сделать, чтобы не попасть в стрессовую ситуацию.

- Постарайтесь не думать о сигаретах, но будьте готовы к тому, что слабые «симптомы отмены» будут давать о себе знать. У одних людей эти симптомы не ощущаются совсем, другие чувствуют сонливость (тогда спите), беспокойство (в таком случае прогуляйтесь) или голод (значит, ешьте - особенно фрукты и овощи).

- Когда очень захочется закурить, напомните своему организму, что теперь им командуете вы, а не сигареты. Засеките время — через несколько минут острое желание пройдет. Чтобы побороть его, пройдитесь быстрым шагом, съешьте что-нибудь (низкокалорийное), в этом случае хорошо помогает жевательная резинка, а можно и почистить зубы, принять душ.

- Будьте начеку. Заранее подумайте, когда может появиться сильное желание закурить, и примите меры. Например, составьте план, чем заняться после обеда, чтобы сразу встать из-за стола и отвлечь себя.

Иногда вам действительно будет хотеться курить. А другой раз, даже если такого выраженного желания не будет, может появляться чувство досады и раздражения. Возможны и какие-то физические недомогания: сонливость, газы в кишечнике, потливость ладоней, запоры. Поэтому на обороте мы даем рекомендации, которые помогут вам справиться с подобными неприятностями и организовать жизнь так, чтобы отказ от курения прошел как можно легче.

**ПЕРЕВЕРНИТЕ ЛИСТ И ПРОЧИТАЙТЕ**

**После того, как прочитаете, прикрепите лист к холодильнику, таким образом, чтобы перед вашими глазами всегда были рекомендации**

**Первая неделя.** С каждым днем обходиться без курения будет легче, но нужно все время быть начеку.

Составьте список уже завоеванных вами преимуществ:

- вы лучше стали чувствовать вкус пищи и запахи,
- можете быстрее двигаться, не задыхаясь,
- пропал дурной вкус во рту по утрам,
- появилась перспектива здоровой и долгой жизни,
- а вместе с ней и гордое чувство, что ваша жизнь в ваших руках.

### **Когда вас потянет закурить:**

- Пожуйте что-нибудь.
- Поделитесь своим самочувствием с вашим помощником, с друзьями.
- Полностью расслабьтесь. Сядьте, расслабьте все мышцы, пусть все тело станет вялым. Мысленно сосредоточьтесь на чем-то, что вселяет покой.
- Глубоко-глубоко подышите в течение нескольких минут.
- Выпейте стакан воды или сока.
- После еды полощите рот эликсирами.
- Походите энергичным шагом.
- Вздремните.

### **Несколько общих рекомендаций**

- Больше двигайтесь — почувствуете, легкие обретают былую силу,
- Питайтесь регулярно, чтобы не испытывать чувство голода (которое легко принять за желание курить).
- Старайтесь держаться подальше от курящих, особенно во время застолий, когда под действием алкоголя слабеет сила воли и самые лучшие намерения могут пойти прахом.
- Старайтесь не попадать в напряженные ситуации.
- Занимайте себя делами, которые вам по душе.
- В конце недели не забудьте про обещанный себе подарок (кино, книга, что-то из области ваших увлечений, обновка и т. п.) — вы его заработали!
- На седьмой день после «Дня освобождения от сигарет» читайте 4-й лист - «Чтобы снова не оказаться в плену у сигареты».



# 4

лист

## ЧТОБЫ СНОВА НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПЛЕНУ У СИГАРЕТЫ!

Не правда ли, вы чувствуете себя хорошо? Прошедшая неделя была для вас не самая легкая в жизни, но теперь она позади, и вам никогда уже не придется проделывать мучительную процедуру отказа от курения заново.

Правда, время от времени желание курить, вероятно, будет давать о себе знать. Ведь вы так долго приучали свой организм к сигарете после обеда или к сигарете после утреннего кофе, или когда вы садитесь за руль, что волей-неволей в такие минуты в вашем воображении будет вспыхивать образ сигареты.

Но держаться он должен недолго, а пройдет еще немного времени, вы заметите, что мысли о курении посещают вас все реже и быстро исчезают.

И вот тогда-то вы можете почувствовать такую уверенность в себе, что как-нибудь скажете: «А выкурю-ка я одну сигарету, теперь это мне не повредит».

Повредит! Еще не один месяц вам нужно будет остерегаться таких мыслей, поэтому мы приготовили несколько рекомендаций, которые помогут вам не попасть опять в плен — не закурить.

**ПЕРЕВЕРНИТЕ ЛИСТ И ПРОЧИТАЙТЕ**

После того, как прочитаете, прикрепите лист к холодильнику, таким образом, чтобы перед вашими глазами всегда были рекомендации

## ЧТОБЫ СНОВА НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПЛЕНУ У СИГАРЕТЫ!

- Остерегайтесь курящих знакомых. Когда вы отправляетесь куда-то, где будут курить, скажите себе: «Мне могут предложить сигарету, но курить я не стану». Лишний раз напомните своим знакомым, что вы бросили.

- Будьте особенно осторожны в минуту нервного напряжения. Если напряженных ситуаций не удастся избежать, приготовьтесь к ним. Скажите себе заранее: «Вероятно, я буду нервничать, но курить я не стану».

- Если у вас все-таки появляется желание закурить, засекайте время. Вероятно, оно долго не продлится. С течением времени оно будет теперь возникать все реже и проходить быстрее.

- Если вы боитесь прибавить в весе, начните снижать калорийность своего рациона и в то же время больше двигайтесь. Самое трудное теперь позади, поэтому нет надобности весь день что-нибудь грызть.

- Если все-таки случится такой конфуз и вы выкурите сигарету, постарайтесь забыть об этом. Начните следующий день с сознанием, что вы уже давно бросили курить. Не думайте, что однажды допущенный промах заставляет вас вернуться к прежней привычке.

- Решите, какой подарок вы сделаете себе после того, как не будете курить шесть месяцев. Пусть это будет крупный подарок, ведь вы сэкономите, наверняка, приличную сумму. Может быть, вам захочется устроить себе какое-нибудь необыкновенное развлечение, поехать куда-нибудь ночным поездом или купить себе что-то из одежды – одним словом, все, что только ваша душа пожелает. Запишите ниже, что это будет за подарок.

..... – будет шесть месяцев, как **я не курю**.

В награду себе за это **я куплю** .....

.....

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

## 5. Тест:

### ЖИТЬ ДОЛГО ИЛИ НАСЛАЖДАТЬСЯ?

В наш век стремительных скоростей мы редко задаемся вопросами, правильно ли мы едим, пьем, ведем себя с близкими, следим ли мы за здоровьем, как проводим свободное время. Короче правилен ли наш образ жизни? Редко, и прежде всего потому, что повседневные заботы, которых становится все больше и больше, просто не оставляют нам время для таких мыслей. Быть может стоит хотя бы ненадолго задуматься над этим. Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего и старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит не в лучшей форме. Как вы относитесь к своему здоровью? Узнать это поможет тест.

За каждый ответ: а – 4 очка, б – 2 очка, в – 0 очков.

**1. Как известно нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас:**

- а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов,
- б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда,
- в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли вы:**

- а) нет,
- б) да, но лишь 1-2 сигареты в день,
- в) курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете ли вы спиртное:**

- а) нет,
- б) иногда выпиваете с приятелями или дома,
- в) пьете довольно часто, бывает что и без повода, среди бела дня.

**4. Пьете ли вы кофе:**

- а) очень редко,
- б) пьете, но не более 1-2 чашек в день,
- в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

**5. Регулярно ли вы делаете зарядку:**

- а) очень редко,
- б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить,
- в) нет, не делаете.

**6. Вам доставляет удовольствие ваша работа (учеба):**

- а) да, вы идете на работу (занятия) с удовольствием,
- б) работа (учеба) вас в общем-то устраивает,
- в) вы работаете (учитесь) без особой охоты.

**7. Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства:**

- а) нет,
- б) только при острой необходимости,
- в) да, принимаете почти каждый день.

**8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания:**

- а) нет,
- б) затрудняюсь ответить,
- в) да.

**9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:**

- а) да, а иногда и оба дня,
- б) да, но только когда есть возможность,
- в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10. Доставляет ли вам удовольствие ваша дружба с представителем противоположного пола:**

- а) да,
- б) бывают иногда ссоры,
- в) нет, вы всегда конфликтуете.

**11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь:**

- а) да,
- б) не совсем,
- в) нет.

**12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск:**

- а) активно занимаюсь спортом,
- б) в приятной, веселой компании,
- в) для меня это – проблема.

**13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе (в институте) или дома:**

- а) нет,
- б) да, но вы стараетесь избежать этого,
- в) да.

**14. Есть ли у вас чувство юмора:**

- а) ваши близкие и друзья говорят, что есть,
- б) вы цените людей, у которых оно есть, вам приятно их общество,
- в) нет.

### **От 38 до 56 очков:**

У вас есть шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости...

### **От 19 до 37 очков:**

Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы...

У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли ваши некоторые привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли увлекаетесь спиртным и сигаретами, и согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

### **От 0 до 18 очков:**

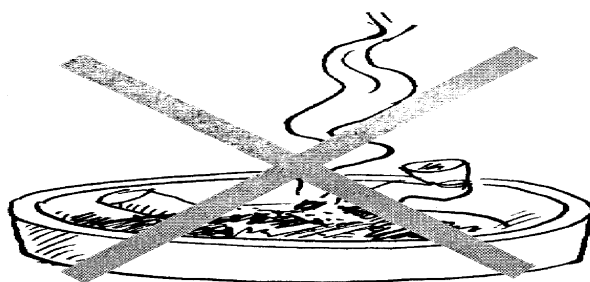
Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

### **Литература:**

1. К.Шаповалов, Л.Шаповалова Медико-социальные последствия курения табака и борьба с ним. // ОБЖ № 11, 12. - 2005, № 1 – 2006.
2. Шахомирова А. Суд над сигаретой и алкоголем. // ОБЖ. - № 2. - 2006.
3. Кретов Е.А. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) М., 1990 .
4. Методические рекомендации по проведению урока «Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни». // ОБЖ. - № 6. - 1997.
5. Гигиена — здоровье школьника: Учеб.метод.пособие./ Сост.С.В.Денисова.— Арзамас: АГПИ, 2003 - 72 с.
6. Здоровое поколение / Сост. Н.И.Ниретин, А.И.Рыбаков, В.Ю.Маслова, М.В.Пищаева, С.В.Денисова, Л.А.Елисеева, Ю.Н.Иванченко, М.А.Коннов. — Арзамас: АГПИ, 2005.- 80 с.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| 1. Курить – здоровью вредить.....   | 4  |
| 1.1. Понятие о курении.....   | 4  |
| 1.2. Состав табака и табачного дыма.....  | 4  |
| 1.3. Острая интоксикация табачным дымом.....                                    | 6  |
| 1.4. Воздействие никотина на организм.....                                      | 6  |
| 1.5. Сочетание курения и алкоголизации.....                                     | 13 |
| 1.6. Изменение личности курильщиков.....  | 14 |
| 1.7. Психология курения.....  | 15 |
| 1.8. Воздействие табачного дыма на окружающих.....                              | 17 |
| 1.9. Причины распространения курения.....                                       | 18 |
| 1.10. Статистика распространения курения и потребления<br>табачных изделий..... | 20 |
| 1.11. Борьба с курением.....  | 21 |
| 1.12. Реклама табачных изделий в РФ и отношение к ней.....                      | 25 |
| 1.13. Курение и патриотизм.....   | 27 |
| 1.14. Правовые аспекты курения.....   | 28 |
| 1.15. Альтернативы курению.....   | 33 |
| 2. Я не хочу курить .....   | 35 |
| 3. Суд над сигаретой и алкоголем.....   | 37 |
| 4. Комплект для самостоятельной работы для решивших<br>бросить курить.....      | 59 |
| 5. Тест: Жить долго или наслаждаться.....                                       | 59 |
| Литература.....   | 61 |
| Содержание.....   | 62 |



Учебное издание  
КУРИТЬ — ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ  
Учебно-методическое пособие для студентов педагогического института  
Пищяева М.В., Денисова С.В., Маслова В.Ю., Иванченко Ю.Н.  
В авторской редакции

Лицензия ИД № 04436 от 03.04.2001. Подписано в печать 3.11.2005.  
Формат 60х84х16. Усл.печ.листов 4,4. Тираж 200 экз. Заказ №

Издатель:

Арзамасский государственный педагогический институт им.А.П.Гайдара  
607220, г.Арзамас Нижегородской обл., ул.К.Маркса  
*Участок оперативной печати АГПИ*  
*607220, г.Арзамас, Нижегородской обл., ул. К.Маркса, 36*