

Рыбин Юрий Иванович

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ямало – Ненецкого автономного округа

«Ямальский полярный агроэкономический техникум»

ЖЕНЩИНА И СИГАРЕТА

Оснащение:

• таблицы для сравнения токсичности сигарет отечественного и импортного производства, презентация.

Цели занятия:

• *дидактическая* — добиться усвоения студентами основных сведений о химическом составе табака, механизме воздействия на организм человека, особенно женщины и ребенка, его отдельных компонентов;

• *развивающая* — развитие у студентов навыков устной речи, логического мышления, художественных способностей, фантазии;

• *воспитательная* — формирование здорового образа жизни, без вредных привычек; сплочение коллектива.

ХОД ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Проведение анкетирования девушек группы

Девушкам раздаются анкеты. Необходимо анонимно ответить на вопросы (при наличии нескольких предложенных ответов поставить (+) против соответствующей вашему ответу буквы):

1. С какого возраста вы курите?
2. Сколько сигарет в неделю вы выкуриваете?



3. Что побудило вас выкурить первую сигарету:
- пребывание в обществе курящих друзей и подруг, нежелание отличаться от них;
 - стрессовая ситуация;
 - любопытство;
 - желание выглядеть более
 - взрослой;
 - современной;
 - эффектной;
 - другие причины.
4. Что вам известно о составе табачного дыма и его влиянии на женский организм?
5. Пытались ли вы бросить курить:
- да;
 - нет.
6. Если пытались, то что для этого делали:
- прекращали покупать сигареты;
 - пользовались жевательной резинкой, сосали конфеты;
 - пользовались лекарственными препаратами;
 - обращались за советом к врачам (каким?);
 - посещали сеансы экстрасенсов.
7. Какие сигареты вы считаете менее токсичными:
- отечественные;
 - импортные.
8. Сколько денег в месяц вы тратите на сигареты?
9. Хотите ли вы, чтобы курил ваш будущий муж:
- да;



- нет.

10. Если не хотите, то почему:

- из-за извечных проблем с местом для курения;
- это плохой пример для детей;
- жаль превращать деньги в табачный дым.

ПЛАН

проведения классного часа

1. Организационная часть занятия — 1 мин.
2. Вступительное слово воспитателя — 1 мин.
3. Сообщение о результатах проведенного анкетирования — 3 мин.
4. Краткая историческая справка о возникновении табакокурения — 2 мин.
5. Сообщение о химическом составе табака и механизме воздействия на организм человека в целом и его отдельных компонентов — 4 мин.
6. Театрализованное представление на тему «Беседа с младшей сестрой» — 6 мин.
7. Театрализованное представление на тему «Беседа с беременной женщиной» — 6 мин.
8. Сообщение о сравнительном анализе токсичности сигарет отечественного и импортного производства — 3 мин.
9. Советы «Как бросить курить?» — 3 мин.
10. Заключительное слово воспитателя — 1 мин.
11. Чаепитие — 60 мин.

1. Результаты проведенного анкетирования

- Анонимно были опрошены 23 студенток группы.
- Признались в том, что курят, 15 человек.
- Причиной курения считают стрессовую ситуацию.



- Стаж курения:
 - у двух человек — с 14 лет;
 - у двух человек — с 15 лет;
 - у двух человек — с 17 лет.
- Решила бросить и бросила курить одна студентка.
- О влиянии сигарет могли сказать, что курение вредно для здоровья.
- Все считают менее токсичными импортные сигареты.
- В среднем в месяц тратят на покупку сигарет около 1000 руб.
- Все курящие и 8 некурящих девушек не возражают против курящего мужа, 15 некурящих против курящего мужа.

2. История табакокурения

В краткой исторической справке о возникновении табакокурения одна из студенток рассказывает о том, что родиной табака считают Южную Америку, где он произрастал в виде дикорастущей травы и использовался аборигенами для курения. В Европу табак впервые завезли матросы Колумба, а в XVII веке француз Жан Нико сумел вырастить его на европейской почве и провел первые анализы табака, обнаружив в нем сильнодействующее вещество, которое и было названо по имени открывателя никотином.

Очень быстро курение в Европе стало модой. По своему невежеству люди считали табак лечебным средством.

Рассказывается и о том, что в России при царе Михаиле Романове за курение наказывали, и только Петр I, который стремился не отстать от европейцев, снял все запреты. Но очень быстро люди поняли, что табак — сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох и других насекомых. Раствором табака опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

3. Химический состав табака

В сообщении о химическом составе табака вначале рассказывается о

действии никотина, говорится о том, что органами-мишенями никотина являются мозг, легкие, половые клетки. Описываются изменения, происходящие в этих клетках при его воздействии.

Называются канцерогенные вещества, находящиеся в табачном дыме, рассказывается об их воздействии на организм человека.

Объясняется, почему находящаяся в табаке окись углерода вызывает кислородное голодание и гипо-витаминозы. Называются и другие ядовитые вещества, находящиеся в табаке: синильная и азотная кислоты, цианистый водород, ртуть и т.д. И наконец, приводятся статистические данные: жизнь курящего сокращается в среднем на 10 лет.

4. Театрализованная сценка «Беседа с младшей сестрой»

Девушка невысокого роста, хрупкая: «Я — Лена, младшая сестра, мне 15 лет, я учусь в девятом классе».

Вторая девушка, выше ростом и на вид старше: «А я, Ольга, старшая сестра, мне 18 лет, я учусь в акушерском колледже».

Садятся на диван, Лена открывает школьный учебник, Ольга принимается за вязание.

Лена *{захлопнув книгу}*: Не могу понять, что со мной, так быстро устаю, стала хуже все запоминать. Вчера учила, учила историю, а получила сегодня тройку.

Ольга *{откладывая вязание}*: А я замечаяю, что ты стала хуже выглядеть: бледная, синева под глазами. Да и на головную боль ты стала жаловаться, чего раньше у тебя никогда не было. А дня три назад мне показалось, что от тебя пахнет табаком. Скажи, ты куришь?

Лена *{смущаясь}*: Только не говори маме. Понимаешь, когда я встречаюсь с нашими ребятами, то они курят и мне неловко одной быть белой вороной.

Ольга: Так вот в чем дело! Именно поэтому ты стала себя хуже



чувствовать!

Лена: Да нет, это ни при чем!

Ольга: Леночка, поверь мне, это именно из-за курения! Подумай сама: никотин разрушает клетки головного мозга, сужает сосуды, значит, мозг не получает питания. Как же после такого он может себя чувствовать?! Кроме того, в табаке содержится окись углерода, которая разрушает эритроциты. Мозг голодает и вызывает о помощи головной болью, поэтому ухудшается память.

Лена: Да я курю-то по две сигареты, когда мы с ребятами собираемся!

Ольга: Лена! Да только одна выкуренная сигарета вызывает такое кислородное голодание, как если бы человек поднялся на 3 км выше уровня моря! Особенно страшно курение для девушки, так как у курящей вырабатывается больше, чем в норме, мужской половой гормон, и в результате нарушается менструальный цикл, увеличивается рост волос. А ведь ты не хочешь так выглядеть? Наконец, ты — будущая мама. А все токсические вещества табака накапливаются в половых клетках и мужчин, и женщин. Но здесь есть большая разница: половые клетки мужчины — сперматозоиды — живут всего два месяца и не могут накопить большого количества яда, а вот яйцеклетка живет 12—55 лет, и весь яд, который попадает с сигаретой в организм женщины за все эти годы, накапливается в яйцеклетке и потом достанется ее ребенку. А ведь это может привести к порокам развития. Я очень надеюсь, что ты все поймешь. К тому же учти: пока ты просто балуешься сигаретой, но быстро наступит время, когда это станет такой сильной привычкой, настоящей болезнью, что без сигареты ты не сможешь обойтись. Так что хорошо подумай!

5. Театрализованное представление на тему «Беседа с беременной женщиной»

Пациентка: Здравствуйте! Я пришла к вам, чтобы стать на учет. У меня беременность 1,5 месяца.



Врач: Садитесь, пожалуйста! Сколько вам лет и какая у вас беременность?

Пациентка: Мне 22 года, беременность первая.

Врач: Скажите, пожалуйста, есть ли у вас вредные привычки?

Пациентка: Да, доктор, я курю с 15 лет и без сигарет уже не могу.

Врач: И сейчас вы продолжаете курить?

Пациентка: Да. **Я** пыталась бросить, когда поняла, что беременна, но не смогла.

Врач: Вам необходимо это сделать, если вы хотите родить здорового ребенка. Ведь токсические вещества табака тяжело переносятся даже организмом здорового мужчины. Представьте себе, как действуют они на развивающийся плод! Сейчас у вашего ребенка очень ответственный период развития, формируются все органы, плоду необходимы самые питательные вещества и кислород, а что же получает ваш ребенок, когда вы курите? Набор токсических веществ, которых в табаке до 200! Это и никотин, и радиоактивные вещества, синильная кислота, цианистый водород, многие-многие другие токсины! Ваш ребенок задыхается от нехватки кислорода, мучается.

Кроме того, табак разрушает витамины. Ведь если одна выкуренная сигарета разрушает столько витамина С, сколько содержится в одном среднем апельсине, значит, ваш ребенок испытывает витаминный голод! От этого плод будет маленьким, слабеньким, а родившийся ребенок болезненным, беспокойным, так как он тоже привыкает к табаку и будет его требовать. Может произойти непоправимое: поврежденная отслойка плаценты и гибель плода. Вам нужно обо всем . этом серьезно подумать, срочно прекратить курение, больше бывать на свежем воздухе и ни в коем случае не находиться в накуренном помещении.

Пациентка: Но, доктор, я курю только импортные сигареты, самые дорогие! Они нетоксичны.

Врач: Вы глубоко заблуждаетесь. Сейчас у нас состоится лекция о



сравнительной токсичности отечественных и импортных сигарет. Пройдите, пожалуйста, в зал и послушайте!

6. Сравнительная токсичность сигарет отечественного и импортного производства

Сообщается, что токсичность сигарет оценивается по количеству содержащихся в них смолистых веществ, никотина и окиси углерода. Основным показателем токсичности, по предложению Международного агентства по изучению рака, является содержание в сигаретах смолистых веществ, которые обладают большой канцерогенной активностью.

Здесь не обойтись без цифр. Отмечается, что содержание в одной сигарете 15—20 мг смол считается высоким, а более 20 мг на сигарету — очень высоким и давно запрещено во всех цивилизованных странах, которые теперь ориентируются на уровень не выше 12 мг на сигарету. Затем докладчик предлагает посмотреть таблицу 1, где указано содержание вредных веществ в отечественных сигаретах — все они без исключения имеют высокое или очень высокое содержание смол. Следовательно, высокой или очень высокой является и вероятность ракового поражения от наших сигарет. К сожалению, санэпиднадзором России такие высокие концентрации разрешены. Правда, сейчас эти нормы пересматриваются.

Т а б л и ц а 1. Содержание смолы, никотина и монооксида углерода в наиболее популярных отечественных табачных изделиях

Марка	Смола (мг/сиг)	Никотин (мг/сиг.)	СО, %
«Астра»	29,1—	1,0—	2,7—3,8
«Полет»	28,3—	1,0—	2,7—3,7
«Прима»	22,5—	1,1—	2,9—3,8
«Верховина»	27,6—	1,2—	2,7—3,9
«Дымок»	26,5	1,0	3,9
«С.-Петербург»	26,8	0,7	2,9
«Лира»	22,1—	1,0	3,2—3,5



«Столичные»	19,0—	0,6—	2,7—3,5
«Космос»	17,8—	0,9—	2,5—3,6
«Экспресс»	20,8—	1,0	2,9—3,5

Затем докладчица говорит, что тех, кто курит сигареты импортные, ей утешить тоже нечем. И показывает таблицу 2, где демонстрируются самые популярные сигареты: «Magna», «Camel», «Marlboro», «Kent» — везде также очень высокое содержание смолистых веществ. В чем же дело? Да оказывается, что все эти сигареты вовсе не американского производства. То, что покупает население нашей страны с таким названием, — подделка, производимая чаще всего в Латинской Америке. Ни один из этих видов сигарет легально Россия не покупает. Нам это просто не по карману. Эти сигареты — контрабандный товар, который доставляют к нам, поскольку в стране нет нормального рынка. В других цивилизованных странах эти сигареты не могли бы продаваться, так как не имеют сертификата качества. Предлагается сравнить содержание вредных веществ в настоящих американских сигаретах с таким же названием (таблица № 3).

Т а б л и ц а 2. Содержание смолы, никотина и монооксида углерода в наиболее популярных импортных сигаретах

Марка	Смола	Никот	со, %
«Magna»	22.9	1.4	4.7
«Kent»	20.2	1.0	4.4
«Winston»	19.0	1.2	3.4
«Camel»	19.2	1.0	4.6
«Marlboro»	21.5	1.1	3.4

Т а б л и ц а 3. Содержание смолы, никотина и монооксида углерода в сигаретах американского производства

Марка	Смола	Никот	со, %
«Kent»	13.0	1.0	3.6
«Winston»	15.0	1.0	4.1
«Camel»	16.0	1.0	4.1
«Marlboro»	16.0	1.1	3.9



Здесь смол мало. Правда, сами американцы и эти сигареты не курят, они для них слишком токсичны, ориентируются американцы на уровень 12 мг/сиг. И чаще всего вообще бросают курить. А вот содержание окиси углерода в настоящих американских сигаретах даже выше, чем в отечественных. В импортных же подделках оно вообще значительно.

7. Советы, как бросить курить

1. Примите решение постепенно увеличивать интервал между курением.
2. Начните курить сигареты, которые вам не нравятся.
3. Покупайте одновременно не больше пачки сигарет. Не отказывайтесь от сигарет полностью — всегда имейте с собой одну на случай крайней необходимости. Вы убедитесь, что будете постоянно стараться не израсходовать ее.
4. Если вы не курите один день, можете не курить еще день. Попробуйте!
5. Если вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Некоторые люди делают несколько попыток, прежде чем окончательно бросят курить.
6. Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, и купите себе что-нибудь. Вы это заслужили.
7. Не курите натощак — это быстро ранит слизистую оболочку желудка.
8. Не курите перед сном — это возбуждает нервную систему.
9. Не курите в закрытых помещениях.
10. Не докуривайте последнюю треть сигареты, в которой концентрация опасных для жизни соединений наибольшая.

Приложение 1

Памятка, рекомендуемая для вручения каждой девушке-студентке

Милые девушки! Помните!

1. Курящие женщины болеют раком легких в 16 раз чаще, чем некурящие, а раком других органов — в 10—15 раз чаще!



2. Табак легко нарушает функцию желез внутренней секреции, и у курящей женщины в большом количестве вырабатывается мужской половой гормон, в результате чего грубеет голос, увеличивается рост волос, нарушается менструальный цикл, теряется женственность.
3. Окись углерода, содержащаяся в табаке, разрушает эритроциты и соединяется вместо кислорода с гемоглобином, что приводит к легкой утомляемости, головным болям, ухудшению памяти.
4. Только 1 выкуренная сигарета разрушает столько витамина С, сколько содержится в среднем апельсине.
5. Токсические вещества всех выкуренных вами сигарет накапливаются в яйцеклетке и когда-то достанутся вашему ребенку, будут влиять на его здоровье и способности!
6. Радиоактивные вещества табака с каждой сигаретой все больше ударяют по генам, что может вызвать мутации и пороки развития у ваших будущих детей!
7. Не забывайте, что пассивное курение так же опасно, как и активное! Не находитеесь рядом с курящим!

Будьте здоровыми, красивыми и любимыми!

