**Тема: Табакокурение и его влияние на окружающих**

**Цель урока:**1. Сформировать отвращение к пагубной привычке.   
**Задачи урока:**   
1. Дать сведения о вреде пассивного курения.   
2. Рассмотреть меры по снижению последствий табакокурения.   
**Форма проведения урока:** беседа с элементами опроса.

**Учебные вопросы:**

1.     Опасность пассивного курения.

2.     Меры по снижению последствий табакокурения

**Учебно-методическое обеспечение урока:**1. Раздаточный лист с ситуационными задачами.

**Время: 45 мин.**   
**План урока:**1.Организационный момент — 2 мин.   
2. Опрос учащихся по теме прошлого урока — 5 мин.   
3. Объяснение нового материала— 20 мин.   
4. Решение ситуационных задач с последующим обсуждением —13 мин.   
5. Подведение итогов и домашнее задание — 5 мин.

**Ход урока**

После приветствия и отметки в журнале отсутствующих на доске пишется название темы, учащиеся знакомятся с задачами урока. Затем для повторения пройденного материала, вызываются к доске двое учащихся: один из них перечисляет химический состав табачного дыма, а другой на доске записывает перечень болезней, вызываемых табакокурением. После этого путем фронтального опроса более подробно выясняются различные свойства химических веществ и их воздействие на организм человека. Наиболее активным ученикам выставляются оценки и объявляются результаты по написанным ранее рефератам.

**Объяснение нового материала**.  
**1.  Опасность пассивного курения.**          Рассматривая этот вопрос, следует подчеркнуть, что табакокурение опасно, прежде всего, для тех, кто курит. Так, в современной России табакокурение становится причиной преждевременной смерти уже каждого четвертого жителя страны. Исследования показывают, что курильщик с каждой выкуренной сигаретой укорачивает свою жизнь примерно на 5,5 мин. Много это или мало? Для молодых людей это может показаться мало. Но в течение жизни этих пятиминуток набегает очень много. Поэтому стоит обратиться к классу с вопросом: «На какой срок сокращается жизнь курильщика?»   
После нескольких ответов с места можно привести следующие цифры: курящие в день от 5 до 9 сигарет, сокращают свою жизнь на 4,5 года, а от 10 до 19 сигарет — на 5,5 лет. Тем не менее, в нашей  стране курят 35% подростков, т.е. каждый третий. А курить начинают некоторые с 9—10 лет. (Здесь можно еще раз напомнить о результатах анонимного тестирования учащихся класса.)   
        Достается отравы и тем, кто находится рядом с курильщиком. Исследования ученых в последние годы привели к накоплению данных о том, что так называемое пассивное, или принудительное, курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) формирует развитие у некурящих людей заболеваний, присущих курильщикам.

Курильщики табачных изделий весьма активно загрязняют окружающую среду. Это приводит к существенному повышению риска, связанного с пассивным курением. Горящая сигарета становится источником бокового дымового потока (кроме основного потока, попадающего в ротовую полость и легкие курильщиков), который действует на окружающих людей, вынужденных стать пассивными курящими и вдыхать вредоносные вещества, содержащиеся в дыме.   
Определение доз, вдыхаемых при пассивном курении составных частей табачного дыма, показало, что они достаточно велики.   
*Таблица 1***Вдыхаемые дозы ингредиентов табачного дыма   
при активном и пассивном курении**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ингредиенты   табачного дыма | Вдыхаемая доза, мг. | |
| Активный курильщик   (1 сигарета) | Пассивный курильщик  (1 час) |
| Угарный газ | 18,4 | 9,2 |
| Оксид азота | 0,3 | 0,2 |
| Альдегиды | 0,8 | 0,2 |
| Цианиды | 0,2 | 0,005 |
| Акролеин | 0,1 | 0,01 |
| Твердые и жидкие вещества | 25,3 | 2,3 |
| Никотин | 2,1 | 0,04 |

Приведенные в табл. 1 данные показывают, что пассивный курильщик, находящийся в одном помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает дозу некоторых составных частей табачного дыма, равносильную выкуриванию половины сигареты, за исключением дозы твердых частичек.   
Некурящие, работающие в одних помещениях с активными курильщиками, за день вдыхают до 14 мг. высококанцерогенных (вызывающих раковые заболевания) веществ, содержащихся в табачном дыме, которые задерживаются в их легких на срок до 70 дней. Основным источником вдыхаемых частиц является находящийся в закрытых помещениях табачный аэрозоль. Концентрация табачного дыма в закрытых помещениях прямо пропорциональна интенсивности курения в них и обратно пропорциональна эффективности вентиляции.   
           Содержащиеся в табачном дыме ядовитые вещества вдыхаются активными курильщиками, но большая часть из них попадает в окружающий воздух при паузах в курении, которые обычно длительнее, чем момент затяжки дыма. Тогда эти вещества из воздуха вдыхаются при пассивном курении. В боковом потоке табачного дыма содержится в 3,4 раза больше бензапирена, чем в основном потоке. Концентрация летучих канцерогенных нитрозаминов в побочной струе табачного дыма в 50—100 раз выше, чем в основном потоке. Наиболее опасным из этих соединений является диметилнитрозамин, который поражает печень и легкие. Нитрозамины обнаруживаются на рабочих местах и в помещениях, где люди курят и в воздухе много табачного дыма.   
          Составные части табачного дыма оказывают негативное влияние на состав крови, мочи и нервную систему пассивных курильщиков. Наибольший вред приносит оксид углерода, который, проникая через легкие в кровь, образует прочное соединение с гемоглобином, препятствуя доставке кислорода клеткам и тканям.   
         Специалистами подсчитано, что вред пассивного курения соответствует вреду от выкуривания одной сигареты через каждые 5 ч и уже через 10—15 мин. он способен вызвать слезотечение, у 14% некурящих — кратковременное ухудшение остроты зрения, у 19% — повышенное выделение слизи из носа.   
         Уже доказано, что пассивное курение — это значимый фактор риска в развитии рака легкого. Выявлена статистически достоверная зависимость частоты развития новообразований от длительности пребывания в накуренных помещениях:   
вследствие того, что боковой поток табачного дыма содержит большую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем основной поток, вдыхаемый активным курильщиком.   
           Вдыхание табачного дыма в раннем детском возрасте увеличивает в дальнейшем вероятность заболевания раком легкого. При воздействии табачного дыма у детей отмечаются повышение артериального давления, учащение сердцебиения, нарушения функционирования дыхательной системы, развитие воспалительного процесса среднего уха и т.д. У них снижаются психомоторные функции, особенно внимание и способность к усвоению новых знаний.   
Результаты изучения симптоматическото эфф екта пассивного курения в группе населения, составляющей свыше 10 000 некурящих служащих, представлены ниже (табл. 2).

*Таблица 2***Негативные последствия пассивного курения**

|  |  |
| --- | --- |
| Эффекты пассивного курения | Распространенность,  % |
| Затруднения при работе рядом с курильщиком | 50 |
| Вынужденный уход с рабочего места | 36 |
| Восприятие табачного дыма как помехи для работы | 30 |
| Раздражение слизистой оболочки глаз | 48 |
| Раздражение слизистой оболочки носа | 35 |
| Кашель, сухость в горле, чихание | 30 |
| Обострение легочных заболеваний | 25 |
| Аллергические проявления к табачному дыму | 3 |
| Ухудшение состояния сердечно- сосудистой системы | 10 |

Данные, представленные в табл. 2, позволяют с достаточной уверенностью заявить, что пассивное курение наносит серьезный ущерб здоровью населения, приводит к таким же патологическим проявлениям в организме, как и активное курение.   
            Целесообразно обратиться к классу с вопросом:   
«В каком случае некурящие люди подвергаются тем же опасностям, что и курильщики?» В ходе обсуждения выясняется, что это случается, когда некурящий человек находится рядом с курящим: у него появляются головная боль и головокружение, першение в горле и раздражение слизистой оболочки глаз, тошнота и потеря аппетита. Некурящий человек помимо своего желания становится участником процесса табакокурения, правда, пассивным курильщиком. Можно вспомнить, как неприятно проходить мимо комнаты, предназначенной для курения, в которой насыщенность табачным дымом часто сродни сильной задымленности в помещении при пожаре.   
              Стоит еще раз подчеркнуть, что при курении образуются два потока дыма:   
а) основной, который получается при затяжке и движется строго по стволу сигареты, поступая в организм курильщика;   
б) побочный, который возникает при тлении сигареты в период между затяжками.   
          Этот побочный поток дыма значительно опаснее основного потока, так как не проходит через фильтр и продолжается значительное время. Воздух вокруг курильщика содержит больше, чем в основной струе дыма, никотина — в два раза, бензапирена — в три раза, углекислого газа — в пять раз.   
           По данным специалистов, в семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком легких и на 15% чаще раком желудка и пищевода, чем в семьях, в которых не курят. Ядовитые вещества, получающиеся в результате сгорания табака, представляют существенную опасность для каждого, кто с ними соприкасается.   
          В этой связи можно привести высказывание первого наркома здравоохранения Советской России Н.А. Семашко: «*Всякий курильщик должен знать и помнить*, *что он отравляет не только себя,* но *и других»,* а также слова великого русского писателя Л.Н. Толстого из его статьи «Для чего люди одурманиваются» : «.. *.люди честные*, *гуманные* во всех *других отношениях*, *курят при детях... заражая* воздух *табачным дымом, не чувствуя при этом ни малейшего укора совести»*.   
          Эти слова актуальны и в наше время.  Дети, живущие в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще болеют респираторными заболеваниями, чем дети некурящих родителей. У них также часто возникают расстройства сна и аппетита, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии.

Далее целесообразно предложить учащимся последовательно решить следующие ситуационные задачи (дежурные раздают их тексты):

**Задача № 1.** Курящий человек попал в компанию малознакомых людей, которые уже продолжительное время ожидают в помещении приезда работодателя. Вопрос: как он должен поступить, если ему захотелось закурить?

**Задача №** **2**. Как должен вести себя некурящий человек, если он:   
а) попал в малознакомую компанию курящих людей;   
б) пригласил к себе в гости курящих людей;   
в) его вызвали в кабинет курящего начальника;   
г) ему навязчиво предлагают покурить «за компанию»;   
д**)** при первом знакомстве новый друг (подруга) оказались курильщиками.

**2. Меры по снижению последствий табакокурения .**         При рассмотрении этого вопроса следует напомнить учащимся, что курение — это не только привычка, но и определенная форма наркотической зависимости, связанная с регулированием уровня никотина в крови. Снижение его концентрации в крови вызывает неудержимое желание закурить. Вот почему многие курильщики, даже сознающие опасность табакокурения, не могут отказаться от него.   
          Тем не менее, существует много различных способов избавления от этой опасной привычки. Но надо иметь в виду, что чем больше «стаж» курения, тем труднее расстаться с этим пороком. Статистические данные свидетельствуют, что только 1/3 всех курильщиков не может избавиться от курения самостоятельно, без специального лечения. Очень важно, чтобы отказ от курения был осознанным и добровольным. Курильщик должен быть убежден в необходимости навсегда и полностью отказаться от курения и никогда, ни при каких обстоятельствах не прибегать к нему как к средству «успокоения», «снятия стресса».   
          Далее староста и дежурные по классу раздают учащимся листы с рекомендациями научных организаций тем, кто решил самостоятельно бросить курить или уменьшить его негативные последствия (раздаточный лист). Предлагаю внимательно прочитать, выбрать из этих рекомендаций самые существенные и вслух зачитать, затем некоторые из них прокомментировать.

**Рекомендации Всесоюзного кардиологического научного центра АМН РФ тем, кто решил самостоятельно бросить курить**

1. Фиксируйте время, когда вы курили сигареты или только хотели закурить, но воздержались. Отмечайте, насколько сильно вам хотелось в тот момент курить. Это не только поможет максимально сократить количество потребляемых сигарет, но и понять, когда желание курить наиболее сильно, выделить самую важную сигарету дня и в подобной ситуации постараться сконцентрировать все свои силы на отказе от нее.

2. На отдельном листе бумаги запишите типичные причины, побуждающие вас отказаться от опасной привычки. По крайней мере, утром и вечером просматривать их список, при необходимости изменяйте или дополняйте его.

3. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Она может быть приурочена к отпуску, дню рождения и т.д. Когда этот день настанет, не ищите причин, чтобы отложить выполнение своего решения на более поздний срок. Решите, будете пи вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные задачи на пути к окончательному отказу от табака: каждый день курить на две сигареты меньше; бросить курить через две недели; сокращая, каждые пять дней, количество сигарет на треть.

4. Если вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами та- бака, и вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.

5. Если вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа от него выберите нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.

6. Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другой.

7. Возникло желание закурить — не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки, по крайней мере, в течение трех минут. В это время постарайтесь занять себя чем-нибудь другим, что помогло бы забыть о сигарете, например, позвоните кому- нибудь по телефону, пройдитесь по коридору и т.д.

8. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

9.Определите часы суток, когда вы как бы позволяете себе закурить. И постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

10. Не носите с собой сигареты, спрячьте или отдайте их кому-нибудь.

11. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении. Старайтесь занять свои руки: выполняйте работу по дому, мастерите что-нибудь и тд.

12. Выкуривайте только половину сигареты.

13. Постарайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной, жирной, сладкой, мучной.

14. Чаще ходите в театр, музеи, на выставки и тп., где курить запрещено.

15. Найдите себе партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь ему это сделать.

16. Поспорьте с кем-нибудь, что вы бросите курить.

17. Если вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько вы сэкономили.

*Примечания:*1. Не все советы равноценны, некоторые —даже спорные.   
2. В этих советах много полезного и каждый может выбрать такие, какие вам наиболее по душе.

**Тема: Табакокурение и причины его распространения среди молодежи.**

**Цели урока:**1. Показать вред и пагубное влияние табакокурения на организм человека.   
2. Раскрыть необоснованность аргументов сторонников табакокурения.   
3. Сформировать у некурящих стойкое отвращение к табакокурению.   
**Форма проведения урока:** беседа по новому материалу с элементами опроса.

**Время: 45 мин.**

**Учебные вопросы:**

1.Табакокурение и цена этой пагубной привычки.

2. Краткая история табакокурения.

3. Причины курения среди молодежи.

**Учебно-методическое обеспечение урока:**

**1.**     Диаграмма  распространения  табакокурения среди разных возрастных групп населения России.

**2.**     Материал для тестирования по теме: «Табакокурение среди учащихся»

**План урока:**

1.     Организационный момент — 2 мин.

2.     Объяснение нового материала — 25 мин.

3.     Тестирование учащихся – 15 мин.

4.     Подведение итогов, ознакомление с  домашним заданием – 3 мин.

**Ход урока**

В начале урока на доске записывается название темы урока. Затем целесообразно обратиться к учащимся с вопросом: «От каких опасных ситуаций больше всего умирает людей?» Получив ответы, можно приступать к раскрытию темы, используя работы Ю. Воробьева и Г. Малинецкого, исследовавших проблемы риска и безопасности, которые установили, что уровень смертности людей от болезней, вызванных табакокурением, выше, чем от любых других опасностей природного или техногенного характера.

**Объяснение нового материала**

**1. Табакокурение и цена этой пагубной привычки**          Табакокурение не является жизненно необходимым условием существования человека. Научно доказано, что это — пагубная привычка, вредная и опасная для жизни. Ежегодно в мире от болезней, вызванных табакокурением, умирают более 4 млн. человек. А население нашей планеты составляет более 6 млрд. человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), количество курильщиков — более 1 млрд., т.е. курит каждый шестой житель планеты. В России (по данным информационно-справочной службы ИТАР-ТАСС) курят 34% населения, т.е. 48,4 млн. человек, и ежегодно умирают от последствий курения 375 тыс., человек.   
Это около 1030 человек в день, 43 человека в час и 32 человека за 40 мин. учебного урока.   
           Для наглядности на доске целесообразно нарисовать таблицу и по мере рассказа заполнить ее цифрами.

Население планеты  - 6 млрд. чел.;   
Количество курильщиков - 1 млрд. чел. 17%);   
Умирают - 4 млн. чел. в год (11 тыс. чел. в день);  
Население России - 142,2 млн. чел.;    
Количество курильщиков - 48,4 млн. чел. (34%) ;  
Умирают - 375 тыс. чел. в год  (1030 чел. в день), 43 чел. в час (32 чел.   
за 40 мин.).   
          Несмотря на эти удручающие цифры, более трети населения нашей страны продолжает курить. Причем старшее поколение людей, имеющих тяжелые заболевания от пагубного воздействия табачного дыма, избавляется от этой вредной привычки и приобщается к здоровому образу жизни. А молодежь, обуреваемая бунтарскими настроениями и одурманенная разнузданной рекламой, наоборот, все больше приобщается к табакокурению. По данным той же службы ИТАР-ТАСС, 35% подростков в возрасте до 18 лет курят. Тяга к табакокурению усиливается с приемом алкоголя. А одновременное их потребление еще более усугубляет их вредное воздействие на организм. Кроме того, по исследованиям медиков, у курящих детей и подростков вероятность стать наркоманами в 55 раз выше, чем у некурящих. Особое беспокойство вызывает широко распространенное табакокурение среди женщин. По статистике, в нашей стране курят 14% женщин, и эта тенденция все больше усиливается.   
          Такая диагностика вызывает тревогу за будущее страны, ведь сокращается продолжительность жизни населения, обостряется демографическая ситуация.   
Эта проблема обсуждается медиками, социологами, политиками, депутатами Госдумы РФ. Вопросы сохранения здоровья изучаются на уроках ОБЖ и некоторых других предметов.   
**2.  Краткая история табакокурения.**         Первым европейцем, столкнувшимся с курением табака, был Христофор Колумб. Во время своего путешествия в 1492 г. он увидел, как жители острова Куба сосут туго свернутые тлеющие листья какого-то высушенного растения. Эти свернутые в трубку листья назывались «сигаро».   
         Вскоре это растение стало культивироваться и в Европе (Испания, Португалия и др.). От названия провинции Табаго, где эту траву стали выращивать, растение получило название «табак». Первоначально табак использовали в качестве лекарства от мигрени: аромат табачных листьев уменьшал головные боли. Со временем нюханье табака, а также его курение, быстро распространилось и стало модным.   
         В России табак появился в 1583 г. при царе Иване Грозном. Значительное распространение табак получил при царе Федоре Ивановиче. Со временем было замечено, что курение табака приводит к многочисленным отравлениям организма и даже смерти. Кроме того, при небрежном обращении с непогашенной трубкой происходит большое количество возгораний деревянных построек. Курение в России стало преследоваться властями и духовенством. При царе Михаиле Федоровиче запрещались продажа, покупка и потребление табака. Нарушающих этот запрет наказывали палочными ударами. При повторном нарушении им отрезали ноздри или уши. В отдельных случаях их казнили. Но это не остановило распространение табака. При Петре 1 табак стал новой доходной статьей для торговцев и правителей. Для борьбы с распространением табака вводилась на его импорт пошлина, проводились операции по борьбе с контрабандой.   
          В разные периоды российской истории курение табака то разрешали, то запрещали, то ограничивали, то культивировали. Последствия от табакокурения самые трагические. Курящие во много раз чаще некурящих заболевают различными болезнями, например, раком тканей полости рта — в 25 раз, раком легкого — в 20 раз, туберкулезом легких — в 19 раз, стенокардией и инфарктом миокарда — в 12 раз, язвой желудка — в 10 раз. Соответственно и смертность курящих людей значительно выше, чем некурящих.

1. **Причины табакокурения среди молодежи**

На доске вывешивается плакат с диаграммой.   
         Рассматривая диаграмму, делаем с учащимися неутешительный вывод о том, что армия курильщиков в стране постоянно увеличивается, при этом более 40% — это молодые люди школьного возраста.   
         Вместе с тем следует отметить, что молодые люди, учащиеся информированы о вреде, который курение табака наносит здоровью. Обследование школ в некоторых городах России показывает, что:   
• 70% подростков считают курение табака пустой тратой времени;

• 84% учащихся знают об опасности последствий курения для будущего и считают ее весьма серьезной;   
• 82% опрошенных указали на неприятный запах, исходящий от курильщиков;   
• 84% утверждают, что курение не прибавляет людям привлекательности.   
          Однако имеется еще немало подростков, которые несерьезно относятся к своему здоровью и пытаются даже привести определенные доводы при объяснении своего курения табака.   
 Для активизации внимания учащихся целесообразно перед ними поставить вопрос: ***«Какие причины заставляют детей начать курить?»*** На доске записываются ответы учащихся:   
*• подражание взрослым,   
• влияние компании,   
• любопытство,   
• желание испытать себя,   
• помогает успокоить нервы, расслабиться,   
• способствует похудению,   
• желание выглядеть солидно, круто,   
• это модно,   
• неверие во вредность табакокурения.*          Используя записанные на доске доводы учащихся, желательно завязать с ними разговор с целью высказывания своих мнений о табакокурении и выслушать их доводы в пользу курения: рассказы о курильщиках-долгожителях, выведении малотоксичных сортов табака, высоком качестве сигаретных фильтров и другие заблуждения молодежи.   
            В процессе обсуждения этой проблемы можно привести следующие контрдоводы по наиболее убедительным» аргументам:

**1.**        **Табакокурение успокаивает нервы, помогает расслабиться.**           На самом деле компоненты табачного дыма не расслабляют, а тормозят важнейшие участки центральной нервной системы и мозга. Вначале чувствуется непродолжительный подъем настроения, проявляющийся в приятных ощущениях и чувстве легкого опьянения и эйфории, а затем наступает фаза, которая нередко выражается в чувстве беспокойства и состоянии утомления. При хроническом действии никотин нарушает работу не только головного мозга и центральной нервной системы, но и функционирование спинного мозга, что имеет весьма серьезные последствия для многих систем организма. Успокаивает не табачный дым, а сам процесс курения, который часто связан с облегчением общения с другими людьми. Как вариант, вместо сигареты можно использовать более безопасную «соску». Привыкнув к сигарете, курильщик уже не может по-настоящему расслабиться без курения.   
**2.**      **Курение позволяет похудеть и сохранить стройную фигуру (аргумент девушек).**         Факты свидетельствуют, что, во-первых, притупляя сигаретой чувство голода, курильщик провоцирует развитие гастрита и язвенной болезни желудка. Во-вторых, риск для здоровья от курения неизмеримо больше, чем от небольшого увеличения веса. И в-третьих, курение нарушает работу щитовидной железы, и чем больше курильщик тянет с отказом от сигареты, тем серьезнее будут у него проблемы с весом, уже из-за необратимых нарушений обмена веществ. Для похудения существуют более безопасные методы — это разумное ограничение в еде и повышение физической активности.   
3. **Сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные.**          Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком (альвеол легких и бронхов).   
**4. Курение помогает сосредоточиться, лучше работать.**          Впервой фазе своего действия никотин возбуждает центральную нервную систему. Это происходит в результате расширения кровеносных сосудов головного мозга, улучшения снабжения мозга кислородом и питательными веществами. Но вскоре расширение кровеносных сосудов мозга сменяется их длительным сужением, развивается угнетение центральной нервной системы — это уже вторая фаза действия никотина. Поэтому курильщик вынужден прибегать к новым порциям табачного дыма, чтобы привести себя в бодрое состояние.   
Специалисты считают, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга, табак становится своеобразным наркотиком: при выполнении умственной работы человек начинает практически непрерывно курить, что может привести к острому отравлению.   
**5. Курить модно.**          Мода курить по делу и без дела демонстрируется только в российских телесериалах. Во многих странах мира частота курения за последние годы значительно снизилась. И мужчины, и женщины осознали опасность для жизни табакокурения и стараются вести здоровый образ жизни. По-настоящему модным стало выглядеть спортивным, стройным и некурящим. 80% мужчин предпочитают находиться в обществе некурящих женщин.   
          В ряде стран приняты специальные законы, запрещающие подросткам курить. В США, в частности, даже при засилии табачной рекламы десятки миллионов американцев бросили курить. Подобным же образом поступают многие молодые люди в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей страной в ХХI в.   
          В конце нашей беседы предлагается выслушать небольшой отрывок из повести Л.Н. Толстого «Детство, отрочество, юность»: *Скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя* дым, *пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма... во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение... К удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, н, взглянув в зеркало,* к которому я с *трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно,* как полотно. *Едва* я успел упасть *на диван,* как *почувствовал такую тошноту и такую слабость... что мне показалось, что я умираю».* После краткой паузы желательно обратиться к учащимся с вопросом: «Пробовал ли кто-либо из учащихся курить, и совпадают ли его впечатления от выкуренной первой сигареты?»   
 Этот вопрос может остаться без ответа, если не убедить учащихся в вашей лояльности. Чаще всего можно услышать несколько ответов с похожими впечатлениями. Чтобы представить общую картину, связанную с табакокурением в данном коллективе, предлагаю провести анонимное тестирование (приложение 1), итоги которого будут оглашены на следующем уроке. Как правило, учащиеся сначала настороженно относятся к данному предложению, но после разъяснения цели тестирования и анонимности ответов быстро и охотно выполняют задание.   
 Для закрепления материала перед учащимися можно поставить вопрос: *«Что же собой представляет табак и как он воздействует на организм человека?»* дополняя ответы учащихся, учителю необходимо отметить, что табак — это род одно- и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. Существуют более 60 его видов. В сухих листьях табака содержится до 3,7% никотина, до 1,4% эфирньтх масел и до 7% различных смол. Курение сухих листьев табака представляет собой сухую возгонку этих веществ. При этом образуется несколько тысяч различных химических соединений. Примечательно то, что среди них нет **ни одного полезного** для организма, а **30 из них** — **особенно опасны** для здоровья человека. Предлагается учащимся назвать эти вещества. На доске записываются их ответы.   
 Чаще всего можно услышать названия только нескольких веществ: **никотин,** смолы, иногда — **угарный газ.** К этому списку необходимо добавить: **ацетон, аммиак, синильную кислоту, сероводород, фенол, табачный деготь, бензопирен, оксид мышьяка, полоний-210 и др.** После такого **перечисления опасных** веществ наобращение к учащимся с вопросом «Готов ли курильщик **«**попробовать**»** эти вещества на вкус и запах?», наверняка можно услышать категорическое «нет!». Но все эти вещества (и многие другие опасные элементы) содержатся в табачном дыме. Беда в том, что курильщик или не знает, или не задумывается об этом.

**Заключение**В заключение урока учащимся предлагается следующее домашнее задание:   
1. Используя различные источники информации, перечислить химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, дать краткие характеристики их физических и химических свойств, а также их воздействия на организм человека. Задание оформить в виде небольшого реферата. Объявляется, что лучшие работы будут поощрены.   
2. Рекомендуется найти ответы на головоломку (приложение 2).   
Учитывая, что некоторые учащиеся стесняются прилюдно задавать вопросы по табакокурению (также алкоголю, наркомании и токсикомании), предлагается при желании подавать вопросы в письменной форме, можно и анонимно. На них будут даны ответы.   
В конце урока напоминаю, что за время проведения занятия от болезней, вызванных табакокурением, в стране умерли 32 человека. Это целый класс.

*Приложение 1*

**Тест** для **учащихся по теме: «Табакокурение**

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
Фамилия не обязательна, но желательна.   
**1. Курите ли вы?**   
*1.Да.*2. *Нет.*3. *Нерегулярно.***2. Известно ли вам о вреде курения?**   
1. Да.   
2. *Нет.*3. *Пре дюлагаю.***3. Знают ли родители, что вы курите (или не курите)?**

1. *Да.*   
   2. *Нет.*3. *Пре дполагают.*
2. **Приятно ли вам находиться в обществе курильщиков?**

1. Да.   
2. *Нет.*3. *Безразлично.*5. **Нравятся ли вам курящие девушки (отвечают юноши) или курящие юноши (отвечают девушки)?**1.Да.   
2. *Нет.*3**.** *Безразлично.***6. Хотели бы вы, чтобы в будущей вашей семье курили дети?**

1. Да.

2. *Нет.*3**.** *Безразлично.*

**Головоломка на тему: «Табакокурение»  
В квадрате из 100 клеток содержатся 10 слов, имеющих непосредственное отношение к табакокурению. Найдите эти слова. После их зачеркивания карандашом (по примеру слова «*ацетон»)* выделите оставшиеся буквы, из которых нужно составить ключевое выражение, обозначающее серьезную болезнь, связанную зачастую с табакокурением.**

Н С И Я Р Т Е Р Ц А.  
Е Т Д Б Р У Б К Е Т   
Н О Р Н О Р Л У Н О   
И К А Х К З Е Д Ь Т   
И С М И И Н А Е ГО   
Н И Л Т Ф С У Й И Н   
А Н Ь Э Н Д Л Ь Л О   
Я Р Е Т Р А К Т О П   
И И Т С О В О Р О Д   
А И Т Е Р О Д Д А О **Ответы на головоломку «Табакокурение»:   
1.** Сероводород   
2. Ацетон   
3. Полоний   
4. Деготь   
5. Инсульт   
6. Эндартериит   
7. Туберкулез   
8. Синильная

9. Стенокардия   
10. Бронхит

**Вопросы:**

1. Газ с запахом «тухлых яиц».

2. Растворитель (ацетон).

3. Радиоактивный химический элемент, природный изотоп,   
источник альфа-излучения.

4. Высоковязкая жидкость черного цвета.

5. Нарушение мозгового кровообращения.

6. Сосудистое заболевание ног.   
7. Болезнь легких и других органов.   
8. Кислота, вызывающая кислородное голодание клеток нервной системы.   
9. Сердечнососудистое заболевание.   
10. Болезнь верхних дыхательных путей.

Оставшиеся незачеркнутые буквы   
**Н И И А М Т Р К Ф Р А К Д А О**ставим в порядке нумерации   
2 1 9 15 8 7 13 11 3 5 4 6 14 12 10   
и получаем ключевое выражение:   
**ИНФАРКТ МИОКАРДА**