**ЧЕК-ЛИСТ №1**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**Составляющие Здорового образа жизни.** У вас в чек-листах в таблице написаны составляющие здорового образа жизни, и пословицы под номерами. **Задание:** Необходимо внимательно прочитать пословицы, понять их смыл, и распределить их в соответствии с составляющими здорового образа жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рациональное питание | Отсутствие вредных привычек | Двигательная активность | Здоровый сон |
|  |  |  |  |
| Режим жизнедеятельности | Личная гигиена | Снижение стресса | Поддержка близких |
|  |  |  |  |

1. Кто сам ко всем лицом, к тому и добрые люди не спиной.
2. Кто излишне полнеет, то стареет.
3. Двигайся больше, проживешь дольше.
4. Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука.
5. Кушай просто, проживешь лет до ста.
6. Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
7. Не в меру еда- болезнь и еда.
8. Вода все очищает.
9. Живи не для того, чтобы есть, а ешь для того, чтобы жить.
10. Без бодрости в теле, нет четкости в деле.
11. Болезнь с грязью дружат.
12. Всякая **помощь** хороша вовремя
13. С водкой дружить, здоровье пропить.
14. Пешком ходить долго жить.
15. Мойте руки перед едой – будете здоровы!
16. Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.
17. Нервы нужно держать на паводке.
18. Доброе слово — тоже **помощь**.
19. Быстрого и ловкого болезнь е достигнет.

**ЧЕК-ЛИСТ №2**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**«Собери разбросанные слова».** У вас в чек -листах, написаны слова, но каждое слово отдельно и в разброс, необходимо из отдельных слов, собрать пословицу.

***Обеспечивает, здоровье, жизнь. разумно и укрепляемое с детства, человеку и активную сохраняемое долгую.***

**ОТВЕТ:**

**ЧЕК-ЛИСТ №3**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**«Найди информацию»** У вас на столе у каждой команды, имеется ноутбук, с выходом в интернет. Время выполнения задания 7 минут. Ваша задача найти информацию:

1. Что такое вейп или электронная сигарета
2. Как называется процесс курения вейпа или электронной сигареты
3. История появления вейпов или электронных сигарет.

**ЧЕК-ЛИСТ №4**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**Состав традиционного нагревающего ингалятора**

Задание: У вас в чек-листах таблица, в которой среди букв, затерялись слова, которые содержатся в составе наполнителя нагревающего ингалятора. Внимательно посмотрите на таблицу и найдите эти слова.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| И | И | И | П | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | Р | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | О | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | П | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | Н | И | К | О | Т | И | Н | И | И | И | И |
| И | И | И | Л | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | Т | Е | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | Н | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | Г | Л | И | Ц | Е | Р | И | Н | И | И |
| И | И | И | Л | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | И | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | К | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | А | Р | О | М | А | Т | И | З | А | Т | О | Р |
| И | И | И | Л | И | И | И | И | И | И | И | И | И |
| И | И | И | Ь | И | И | И | И | И | И | И | И | И |

**ОТВЕТЫ:**

**ЧЕК-ЛИСТ №5**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**Задача № 1.**Если хороший секретарь – машинистка курит, то на странице печатного текста в 800 знаков у неё будет 4% ошибок. Сколько сделает ошибок машинистка на странице, где знаков в 1,5 раза больше?

Решение:

Ответ

**Задача № 2**. Сережа попадает в баскетбольную корзину 20 раз за 5 минут, а после выкуривания сигарет 15 раз. На сколько процентов сократилась острота зрения у Миши?

*Решение.*

**Ответ:**

**Задача № 3** . Дым от одной сигареты содержит 5 мг яда никотина. Сколько яда примет человек за один день, выкурив 15 сигарет, если от каждой из них в его организм попадает 20% никотина?

*Решение:*

**Ответ:**

**ЧЕК-ЛИСТ №1**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



***Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое с детства, обеспечивает человеку долгую и активную жизнь.***

**ЧЕК-ЛИСТ №2**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



**Электро́нная сигаре́та** (**ЭС**, **вейп**, **e-сигарета**) — электронное устройство генерирующее высокодисперсный  аэрозоль который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея,  и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств называется **вейпингом**. История создания вейпов началась в начале 2000-х годов. На протяжении многих лет люди пытались найти более безопасные способы употребления никотина. Однако прорыв произошел только в 2003 году, когда китайский фармацевт Хон Лик создал первое устройство, похожее на современную электронную сигарету. Напоминаю вам, что само понятие «вейп» происходит от английского vape (сокращенное vapour). Переводится дословно как «пар» и обозначает название прибора для курения. Устройство функционирует по принципу ингалятора. При нажатии кнопки жидкость подается в атомайзер и преобразуется в пар, который подается в мундштук.

**ЧЕК-ЛИСТ №3**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



В России введен полный запрет на продажу вейпов несовершеннолетним. **Федеральным** **законом** **от** **28** **апреля** **2023** г. **№** **178**-**ФЗ** внесены изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации. В рекламе запрещено демонстрировать потребление никотинсодержащей продукции с использованием специальных устройств (вейпов). Рекламу с изображениями, описаниями или эпизодическими упоминаниями устройств запрещено показывать детям младше 12 лет.

**Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»** — закон, вводящий **полный запрет курения во всех закрытых общественных местах в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака**.

Ребята, сейчас студентка группы 510, Кузнецова Екатерина, познакомит вас с интересными фактами, которые она нашла, при изучении данной темы. Просмотр видео.

**ЧЕК-ЛИСТ №4**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



В состав традиционного наполнителя нагревающегося "ингалятора", по словам Николая Дубинина, врача-гигиениста, санитарного врача, , входит:

* до 62% пропиленгликоля (бесцветная жидкость с вязкой консистенцией - PG);
* до 35% глицерина (трехатомный спирт со сладковатым привкусом - VG);
* до 3,6% никотина (токсичный алкалоид);
* до 4% ароматизаторов.

**Пропиленгликоль** - это спирт, выступающий в качестве пищевой добавки и растворителя. В электронных сигаретах пропиленгликоль исполняет роль связующего звена. Он соединяет между собой компоненты жидкости. Кроме того, он обеспечивает хороший транспорт никотин содержащего пара в дыхательные пути и легкие. Последствия: раздражение легких, глаз, и может быть более опасен для людей с хроническими заболеваниями легких, таких как астма и эмфизема; аллергические реакции; возникновение воспалительных процессов, вызывающих чесотку, жжение и высыпание;

**Глицерин -** еще один основной элемент жидкости для е-сигарет, представляющий собой простейший многоатомный спирт. В состав жидкости для электронных сигарет входит натуральный овощной глицерин. Вещество считается безвредным, если не употреблять его в очень больших объемах и не нагревать до температуры выше 280 градусов. Глицерин оказывает влияние на качество пара - он становится более густым, насыщенным. Кроме того, «дым» приобретает приятный, сладковатый привкус. Однако наличие в составе жидкости для электронных сигарет глицерина может повлечь за собой некоторые побочные эффекты – такие как сухость в горле и першение в процессе затяжки.

**Никотин** – единственное вещество в составе жидкости е-сигарет, которое признается вредным. Но, его присутствие вполне обосновано. Электронные сигареты, также как пластыри, жевательные резинки, являются средством никотинзаместительной терапии. Поэтому вещество необходимо, чтобы человек, отказывающийся от табака, мог избежать физических страданий, вызванных отсутствием никотина. Его наличие нужно и для появления эффекта тротхита или «удара по горлу». Он проявляется в раздражении нервных окончаний, расположенных в верхних дыхательных путях. За счет этого, человек получает удовольствие от курения. Стоит отметить, что тротхит также зависит от качества устройств. В электронных сигаретах никотин содержится в очищенном виде. Он более безопасен в сравнении с тем, что находится в листьях табака.

**Ароматизаторы** – это абсолютно безопасные пищевые добавки, благодаря которым жидкость приобретает свои привкусы. Они представляют собой смесь натуральных или полученных искусственным путем препаратов. Существует огромное количество ароматов. Например, купить электронные сигареты можно со вкусом табака, персика, яблока, кока-колы и многими другими.

Дополнительные компоненты электронных сигарет - органические кислоты, бензилбензоат, метил, всего около 20 компонентов. Дополнительные компоненты ученые обнаруживают в низкокачественной продукции.

Частицы металла в составе электронных сигарет - олово, кадмий, свинец и ртуть.

**ЧЕК-ЛИСТ №5**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



Исследования показывают негативное влияние электронных сигарет на организм человека. На данный момент описаны самые выраженные.

**«Язык парильщика»** - так называют масляную пленку на поверхности языка и ротовой полости, которая образуется из за попадания паров глицерина в ротовую полость. Вследствие этого притупляется восприятие вкуса как смеси для вейпа, так и продуктов питания. Отсутствие гигиены полости рта у вейпера и постоянное и постоянное образование маслянистого налета могут привести к воспалению языка. Но существуют гораздо большие риски, о чем уже не первый год подряд предупреждают медики.

**«Попкорновая болезнь»** - тяжелая форма бронхита, которую провоцируют вещества, содержащиеся в токсичных парах. Однако из таких веществ- диацетил, который используется в ароматизаторах для электронных сигарет. Первые массовые заболевания облитерирующим бронхитом было замечено на заводе по производству домашнего попкорна, где использовались эфирные масла.

**ЧЕК-ЛИСТ №5**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



Ребята, помните, что кроме вас самих никто не примет решение, о том, что нужно бросить эту вредную привычку. Движущей силой человека является его мотивация и сила воли. Но есть несколько простых способов, советов, как это сделать быстрей и не причиняя себе вреда и окружающим.

**1. Найдите свою причину, чтобы бросить курить**

Чтобы мотивировать себя, найдите весомую причину. Возможно, вы хотите защитить свою семью от пассивного курения. Или снизить шансы получить рак, сердечные болезни или другие серьезные заболевания. Найдите причину, которая будет достаточно сильной, чтобы перевесить желание закурить.

**2. Назначьте дату**

Когда вы решите бросить, загадайте на ближайший месяц «дату завершения». Большинство курильщиков уже пытались бросать раньше, и людям часто неприятно вспоминать о прошлых попытках. Подумайте о них, как о шагах на пути к успеху. Постарайтесь понять, что сработало и не сработало в прошлый раз, учтите это в будущем.

**3 Не бросайте курить в одиночку**

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить и заручитесь их поддержкой. Обратитесь в бесплатную службу поддержки тех, кто пытается бросить курить (в России - Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от потребления табака, 8-800-200-0-200, посетите специальные сайты для курильщиков. Установите в смартфоне приложения для тех, кто планирует бросить курить.

**4. Будьте готовы к испытаниям**

Желание закурить длится недолго - обычно от 3 до 5 минут, но эти моменты могут ощущаться очень сильно. Прежде чем бросить курить, подумайте о том, как занять себя. Вы можете заниматься спортом, чтобы снять напряжение, послушать любимую музыку, общаться с друзьями, побаловать себя массажем или заняться хобби. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций в течение первых нескольких недель после прекращения курения.

**5. Очистите свой дом**

Перед тем, как выкурить последнюю сигарету, удалите все триггеры или вещи, которые напоминают вам о курении. Например, выбросьте все пепельницы и зажигалки. Постирайте всю одежду, которая пахнет дымом, очистите ковры, шторы и обивку. Если вы курили в своей машине, очистите и ее. Лучше не видеть и не чувствовать запах того, что напоминает вам о курении.

**6.Больше двигайтесь**

Исследования говорят о том, что физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены. Когда вы захотите потянуться за сигаретой, двигайтесь - попробуйте класс йоги или наденьте обувь для бега. И вы можете сжечь калории!

**7. Отказ от курения сэкономит деньги**

Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите. Есть онлайн-калькуляторы, которые помогут понять, сколько вы будете экономить.

8. Никогда не поздно бросить

Как только вы перестанете курить, ваше здоровье сразу начнет улучшаться. Спустя всего 20 минут после отказа от курения ваш пульс нормализуется. В течение 12 часов - уровень окиси углерода в крови также придет в норму. Всего через 2-3 месяца ваши риски получить сердечный приступ начнут снижаться.

В итоге вы значительно уменьшите риск заболеть раком и другими серьезными заболеваниями. Хотя лучше всего бросить курить как можно раньше, но отказ от курения в любом возрасте улучшит продолжительность и качество вашей жизни.

Помните, то что вы решили бросить – это уже хорошая новость!

Более половины всех взрослых курильщиков бросили курить, и у вас тоже получится. Миллионы людей научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи».

**ЧЕК-ЛИСТ №6**

**20.02.04 Пожарная безопасность**



Советы «Как восстанавливается организм после отказа от курения»

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Что происходит с организмом человека, решившего завязать с курением** |
| 20 мин. | нормализуется артериальное давление |
| 8 часов | в крови снижается уровень угарного газа, пропадает неприятный табачный запах изо рта |
| 1 сутки | снижается вероятность инфаркта миокарда |
| 2 сутки | физиологическая зависимость начинает отступать, возвращается «естественный» вкус еды без никотиновых примесей |
| 3 сутки | становится легче дышать |
| 3 месяца | восстанавливается кровоснабжение, нормализуется сон |
| 9 месяцев | восстанавливается иммунная система, пропадает кашель, дыхание приходит в норму |
| 1 год | вероятность инфаркта снижается на 50%, инсульта – на 30% |
| 10 лет | в два раза снижается риск злокачественных опухолей ротовой полости и гортани |

**ДОПИШИТЕ ФРАЗУ:**



Сегодня я узнал…..

**ЧЕК-ЛИСТ №7**

**20.02.04 Пожарная безопасность**

