**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**652473 г. Кемеровская область, г.Анжеро-Судженск, ул. Мира, д.7,**

**🕿/факс (38453)5-11-59, (38453)5-10-06 E-mail-aspk @ list.ru**

Методическая разработка проведения деловой игры

**«Легко ли быть здоровым?» или «Вредные привычки – путь в никуда»**

**для обучающихся 1 курса**

**специальности 20.02.04 Пожарная безопасность**

**Составитель:**

Преподаватель:

Федорова О.Б.

Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся» (классный час, урок, занятие).

Анжеро-Судженск

2024

**Пояснительная записка**

**Цель:**Формирование устойчивой личной позиции на осознанное осмысление проблемы со здоровьем от курения вейпов и электронных сигарет среди молодежи и подростков.

**Задачи:**

1. Ознакомить обучающихся с историей появления электронных курительных устройств, с составом курительной смеси для нагревающего ингалятора в вейпах и электронных сигаретах, его действием на организм, через выполнения заданий в чек-листах, командным способом.
2. Продемонстрировать с использованием видеофайлов (снятых в стенах колледжа), лабораторные и другие исследования, которые показывают наглядно о действии на органы человека, веществ содержащих в курительных смесях, а также продемонстрировать методы и приемы, которые можно использовать вместо употребления электронных сигарет и вейпов. Провести практические задания, способствующие лучшему пониманию выполняемой работы.
3. Способствовать развитию ответственного отношения за свое здоровье и здоровье будущих детей.
4. Развивать коммуникативные навыки через выполнение умения работать в команде, высказывать, свою точку зрения.

**Целевая аудитория**: обучающиеся 1 курса, специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, возраст 15-16 лет.

**Актуальность:** Проблема курения в подростковом возрасте за прошедшие годы сильно видоизменилась. Современные дети больше не курят за гаражом, купленные «поштучно» сигареты, а теперь у них есть вейпы и так называемые электронки. Подростки уверены, что вреда от их использования гораздо меньше, чем от табачных изделий. Как правило, молодые люди не осознают, что наносят ущерб здоровью и впадают в зависимость. Никотиновая зависимость среди курильщиков школьного и студенческого возраста возросла в шесть раз после появления на рынке электронных сигарет. Причем, зависимость у тех, кто курит электронные сигареты, развивается намного быстрее, чем у курильщиков простых сигарет. Что то должны делать учителя, родители, преподаватели, чтобы избавить молодежь от пагубной привычки. Конечно одним мероприятием, беседой, занятием, видео просмотром не решишь проблему, однако, если двигаться мелкими шагами в этом направлении, всем вместе доносить информацию о вреде курения вейпов и электронных сигарет, то через время, можно добиться положительных результатов, и снизить, пусть небольшой процент, курильщиков среди подростков и молодежи.

**Планируемые результаты: Студент после проведенного мероприятия:**

1.Имеет представление об истории появления вейпа и электронной сигареты.

2.Обладает углубленными знаниями о составе курительной смеси и ее влиянию на организм, через просмотр видеоролика «Экспериментальная лаборатория».

3.Понимает и осознает, какой вред наносит электронное курение на организм, через просмотр видеоролика с выступлением медицинской сестры и проведение простых исследований на занятии.

4. Умеет работать в команде, обладает навыками взаимопомощи.

5. Знает, что можно сделать, чтоб предпринять первые шаги, к тому, чтоб навсегда бросить эту вредную привычку.

4.Совершенствует навыки группового взаимодействия и делового общеният[1]

**Педагогические технологии** При планировании воспитательного мероприятия использовался принцип практико-ориентированного подхода. Основу практико-ориентированного подхода составляет создание преподавателем условий, в которых студент имеет возможность выявить и реализовать свой интерес к познанию, освоить различные формы учебной деятельности, сделать познание привычной и осознаваемой потребностью, необходимой для самоактуализации, саморазвития, оптимальной адаптации в обществе. Этапы данного мероприятия простроены таким образом, что у студента появляется возможность свободного выбора способов решения обсуждаемой проблемы, при выполнении задания и заполнения чек-листа студент ощущает собственную компетентность,

**Условия реализации**: Длительность мероприятия: 90 минут. Деловая игра проводится в командном стиле. Формируются 3 команды по 6 человек. Разрабатывается чек-лист для каждого члена команды. Чек-лист в виде мини-блокнота. Выполнять задания должен каждый студент в своем чек-листе, и баллы суммируются от правильно выполненного задания всей командой. Чек-лист имеет оборотную сторону, в которой собраны все правильные ответы в виде теоретического материала, которым студенты могут пользоваться при повторении или осмыслении изученного материала. Оценивать правильность выполнения заданий будут спикеры-наставники (обучающиеся 4 курса специальности 20.02.04 Пожарная безопасность), занося результаты в оценочный лист каждой команды, после каждого выполненного задания. При подведении итогов конкурса суммируются общее количество баллов всех членов команды, и определяется команда-победитель. В конце деловой игры, на заключительном этапе проводится релаксационная игра. Проведение деловой игры «Легко ли быть здоровым?» или «Вредные привычки – путь в никуда» воспитывает у студентов сообразительность, ловкость, смекалку, выручку в команде, формирует сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Ребята в целом получат знания и навыки, которые могут им принять правильное решение и не заменить вредную привычку (если таковую имеют) на блее полезное и нужное занятие в жизни.

Материально-техническое обеспечение *кадровые* – классный руководитель, обучающиеся, спикеры-наставники, члены студенческого пресс-центра (для освещения мероприятия на официальном сайте колледжа и социальной сети VK).

*организационно - методические* – подбор материла, в том числе региональной направленности; его систематизация, монтаж видеороликов, разработка презентационных и раздаточных материалов.

*материально-технические, информационные ресурсы:*

экран, проектор, компьютер (ноутбук) с выходом в интернет, презентация, раздаточный материал, анонс мероприятия на сайте колледжа и в социальной сети ВК. чек-листы.

Сведение об апробации: Мероприятие планируется провести в рамках Дня специальности декабрь 2023 года.

**Деловая игра ««Легко ли быть здоровым?» или «Вредные привычки – путь в никуда»**

Добрый день! Уважаемые участники деловой игры! Сегодня наша деловая игра имеет двойное название «Легко ли быть здоровым?»» или «Вредные привычки – путь в никуда». Первая часть названия нашей игры нашей – это вопрос, а вторая констатация фактов. Начнем с первой части. Легко ли быть здоровым? Сегодня на нашей игре присутствует три команды по 6 человек. 1. «Здоровый отряд» 2. Команда здоровья. 3. Сила здоровья. Оценивать выполнение знаний будут наши спикеры, обучающиеся 4 курсы специальности Пожарная безопасность. За каждое выполненное задание вы получаете 1 баллов (при условии, что каждый участник команды, выполнит задание правильно), в оценочный лист. Баллы суммируются. У вас на столах у каждого члена команды имеется чек-лист, в котором каждый член команды будет выполнять задание, а спикер будет проверять задание, оценивать его правильность и передавать результаты главному спикеру, для составления итогового протокола.

**Задание № 1 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.

Спикеры проверяют выполненную работу, а ведущий- преподаватель демонстрирует слайд с правильными ответами, и просит обучающихся объяснить смысл пословиц.

**Задание № 2 «Собери разбросанные слова».** У вас в чек -листах, написаны слова, но каждое слово отдельно и в разброс, необходимо из отдельных слов, собрать пословицу.

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

Вопрос ведущего: попрошу одного представителя команды объяснить пословицу, остальные участник дополняют ответ.

Ведущий: Да ребята, вы правы здоровье необходимо разумно сохранять с детства.

А как надо сохранять здоровье? Что для этого нужно делать? Ответы студентов.

Ребята мы перейдем ко второй части нашей деловой игры. Мы с вами говорили о такой составляющей здорового образа жизни, как отсутствие вредных привычек. Потому как, о их присутствие говорит название второй части лекции «Вредные привычки – путь в никуда». И сегодня наша тема это электронные сигареты и вейпы. Не для кого не секрет, что многие подростки сегодня перешли на электронные сигареты и вейпы, наивно полагая, что в них нет вреда. Сегодня мы с этим разберемся.

**Задание 3 «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.

**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.

**Ведущий:** Любителей искусственного курения за последние годы прибавилось. Особенно пугает, то, что среди них немалая часть дети. Вопреки предупреждениям и возрастным ограничениям подросткам удается раздобыть электронные устройства. Они вдыхают в себя насыщенный «химией» пар, даже не подозревая, о том, какими пагубными могут быть последствия для здоровья.

**Задание 4 «Законодательство»**У вас перечислены ряд законодательных документов, законов. Выберите, те которые, (отметьте плюсами). Которые по вашему мнению, относятся к нашей сегодняшней теме, о запрете или разрешении курения сигарет или вэйпов, электронных сигарет.

1. Федеральный закон № 69 от 21.12.1994 « О пожарной безопасности) (с изменениями на 2023 год)
2. Федеральный закон № 15-ФЗ от 23.02.2013 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий»
3. Федерального закона от 13 марта 2006 года N 38-ФЗ "О рекламе"
4. Федеральный закон № 178-ФЗ от 28.04.2023 «О внесении изменений в некоторые законодательные акты об охране здоровья»

В России введен полный запрет на продажу вейпов несовершеннолетним. **Федеральным законом от 28апреля2023** г. **№178**-**ФЗ** внесены изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации. В рекламе запрещено демонстрировать потребление никотин содержащей 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.

Я студентка группы 510, специальности Пожарная безопасность, Кузнецова Екатерина, изучала вопросы изучаемой вами темы о вреде вэйпов и электронных сигарет. И хотела бы с вами поделится с вами следующей информацией.

1. Сами устройства технически не безопасны. В Московской области в 2022 году летом электронная сигарета взорвалась во рту у мальчика. Осколками повреждено лицо, пострадали грудная клетка и кисти рук. Последствия были настолько серьезными, что юношу в тяжелом состоянии пришлось госпитализировать в Москву.
2. В Саратовской области, 16 летний подросток лишился большинства зубов и сильно травмировал лицо. Был помещен в отделение челюстно-лицевой хирургии. А причина также, электронная сигарета, оказалась неисправной.
3. Есть и примеры не из-за взрыва электронных сигарет. В 2023 году врачам г.Москвы удалось спасти 17 летнего юношу с поражением легких. Из за употребления вейпа у парня возникла тяжелая дыхательная недостаточность. Еще до госпитализации у него появились отдышка. Кашель, повысилась температура, усилилась рвота, и боль в животе. Кроме того, он похудел на десять килограммов за две недели.

**Задание № 5 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 |

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.

Анализируя состав электронной сигареты, можно заметить, что большинство компонентов безопасны. Но как только жидкость нагревается, образуются токсичные органические вещества, она становится опасной для организма.

**Экспериментальная лаборатория**

1. **Определение многоатомных спиртов в смеси**

***Методика опыта:***К свежеприготовленному гидрооксиду меди Сu(OH)2прилить смесь из е-сигареты. Появляется ярко-синее окрашивание глицерата меди.

***Вывод*: глицерин** в смеси присутствует.

Подобная качественная реакция характерна для всех многоатомных спиртов.

Поэтому по данной реакции можно судить и о присутствии в смеси **этиленгликоля и пропиленгликоля.**

1. **Определение действия е-смеси** **на животный белок**

***Методика опыта:***

К белку куриного белка прилили смесь компонентов электронной сигареты. Смесь интенсивно встряхнули.

Произошла денатурация белка. Белок потерял свои нативные свойства.

***Вывод:***смесь е-сигареты денатурировала животный белок.

1. **Выводы к экспериментальной части**

Следует помнить, что термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению токсичных веществ — **акролеина и формальдегида.** Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, имеет мутагенные свойства. Формальдегид еще оказывает воздействие на центральную нервную систему.

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

ССЫЛКА НА ВИДЕОРОЛИК: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ <https://cloud.mail.ru/public/skxy/dTYuboPkp>

**«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 ароматизаторахдля электронных сигарет. Первые массовые заболевания облитерирующим бронхитом было замечено на заводе по производству домашнего попкорна, где использовались эфирные масла.

Можно наглядно увидеть вредность парения. Для этого мы выполним несколько упражнений, которые наглядно показывают вредность употребления никотиносодержащих устройств. Выполняет каждая команда.

**Моделирование воздействия курения(парения) на организм человека.**

**Динамическое телесное упражнение.**

***Изо дня в день из минуты в минутку тикает что-то круглые сутки. Этот моторчик слева в груди, реки он крови гоняет внутри (сердце)***

Участники рассаживаются в круг - они органы человека. Органам раздаются карточки с названием (лёгкое 1, лёгкое 2, почка 1, почка 2, печень, желудок, кишечник, мочевой пузырь, поджелудочная железа, селезёнка) Сердце, тот, кто первый отгадает загадку про сердце.

«Сердце» раздаёт нить «органам», по кругу, нить это «кровь».**I «Спокойное серцебиение»** Время выполнения упражнения. 60 секунд сердце спокойно раздает нить, органы ее берут, наматывают на руку. Это время работы «сердца» здорового человека

**II «Парильщику» 5 лет**

Условия выполнения аналогичны вышеописанному, но время общего «снабжения кровью» сокращается вдвое. 30 секунд. «Никотин», ведущий данного упражнения, словес­но подгоняет «сердце».

**III «Парильщику 10 лет»**

Условия выполнения аналогичны. 20 секунд. По окончании моделирования «Воздействие никотина на сердце» главные действующие лица, «сердце» и «органы» делятся полученными ощущениями.

**Кому противопоказано парить электронные сигареты любых видов?**

* Беременным женщинам
* Аллергикам
* Лицам в возрасте до 18 лет
* Некурящим

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».

Заключительная часть: ***Упражнение “Ваше здоровье в ваших руках”(притча)***  
В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Релаксационная минута. У вас нарисованы ладошки на последней странице чек-листа и есть надпись, но она немного не закончена, закончите ее пожалуйста и поделитесь впечатлениями после сегодняшнего занятия:

Сегодня я узнал

У меня получилось

Было трудно, ….. но я ….

Меня удивило

Было интересно

Теперь я умею

**Задача №12.**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:

1) 4% = 0,04;

2) 800 ∙ 1,5 = 1200 - знаков;

3) 1200 ∙ 0,04 = 48 – ошибок.

**Ответ:**48 ошибок.

**Задача №8**. 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.*

1) 20 – 15 = 5(п) – на столько попаданий меньше.

2) 5 : 20 · 100 = 25 (%)

**Ответ:**на 25 % уменьшилась острота зрения.

**Задача №11**. 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:*

1) 5 ∙ 15 = 75 (мг) ─ содержится никотина в 15 сигаретах.

2) 20% = 0,2; 75 ∙ 0,2 = 15 (мг) - примет человек за один день.

**Ответ:**15 мг.

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 |