

## Интерактивное занятие по профилактике табакокурения:

### «Курение как угроза здоровью»

**Цель:** формирование у несовершеннолетних представления об отрицательном влиянии курения табака на организм, а также - ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- повысить уровень информированности подростков в вопросах, связанных с вредным влиянием курения на различные органы человека;
- формировать бережное отношение подростков к своему здоровью;
- воспитывать и укреплять стремление к здоровому образу жизни.

**Место проведения:** станция «Здоровым быть».

**Целевая аудитория:** дети в возрасте 10-15 лет, отдыхающие в пришкольных и загородных оздоровительных лагерях.

**Продолжительность занятия:** 25 минут

**Ход занятия:**

**1. Вступление – 5 мин.**

Сегодня мы поговорим о курении. Думаю, что большинство из вас знают, что курить вредно. Попробуйте объяснить, почему? (Ответы детей).

Сейчас мы отправимся в необыкновенное путешествие по организму человека и своими глазами увидим, что происходит из-за курения, как устроен наш организм и как сохранить своё здоровье.

**2. Просмотр тематического мультипликационного фильма «Тайна едкого дыма»**

- 10 мин.

**3. Антитабачная викторина – 10 мин.**

1. Существуют ли сигареты, которые не причиняют вреда человеку?

- а) сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.\*

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) свыше 4000.\*

3. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько, в среднем, уменьшается продолжительность его жизни?

- а) на 1-2 года;
- б) на 5-7 лет;
- в) на 10 и более лет.\*

4. Как курение влияет на работу сердца?

- а) замедляет его работу;
- б) заставляет учащенно биться; \*
- в) не влияет на его работу.

5. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) аллергия;
- б) рак легкого; \*
- в) ангина.

6. Какой токсический компонент табачного дыма вызывает сильную зависимость?

- а) все;
- б) никотин; \*
- в) табачный деготь.

7. Как курение влияет на легкие человека?

- а) увеличивает объем и насыщение кислородом, улучшает дыхание;
- б) не влияет;
- в) уменьшается насыщение легких кислородом, альвеолы отмирают, наполняются слизью и перестают участвовать в акте дыхания.\*

8. Что такое пассивное курение?

- а) когда не вдыхаешь в себя дым;
- б) находишься в помещении, где курят; \*
- в) когда куришь за компанию.

9. Что происходит с зубами курильщика?

- а) они становятся крепче и белее;
- б) от перепада температуры на них появляются трещины и ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, проникают в эти трещины, из-за чего зубы желтеют и разрушаются;\*
- в) зубы остаются без характерных изменений.

10. Появляются ли из-за курения раковые опухоли?

- а) нет;
- б) возможно;
- в) появляются. Внутри каждой клетки есть свой код ДНК. Новые клетки появляются путём деления, копирования существующих и если клетка повреждается курением, то она производит уже больную копию себя.\*

11. Что происходит с сосудами человека из-за курения?

- а) курение вызывает сильные спазмы сосудов, в результате чего они сужаются. Внутри сосудов образуются наросты, которые со временем увеличиваются и приводят к частичной или полной закупорке, в результате чего человек может умереть;\*
- б) от сильных спазмов сосуды начинают расширяться, в результате улучшается кровообращение в головном мозге, происходит насыщение крови кислородом;
- в) курение никак не влияет на сосуды;

### **Заключение.**

Если кто-нибудь из вас, взяв в руки сигарету, вспомнит о нашем сегодняшнем разговоре, то мы поговорили не зря. Но будет гораздо лучше, если вы не станете брать в руки сигарету совсем. Спасибо всем за внимание.

Удачи!