

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

(Материал подготовили: Т.В.Суровенко, Е.В.Пятакова, Д.Ю.Калинин)

Рекомендации по проведению

Какую бы форму не выбрал учитель, нужно помнить о том, что обилие цифровых данных затрудняет восприятие. Визуализация – важное условие эффективности воздействия на слушателей. Необходимо, прежде всего, развеять миф о возможности легкого избавления от вредных привычек. Вопреки распространенному среди молодежи мнению следует ненавязчиво пропагандировать девиз "Не все в жизни нужно попробовать".

Материал к пятиминутке

Сигарета, как она есть. Анализ табачного дыма показывает, что в нем содержится 91 органическое соединение. Причем концентрация большинства из них в табачном дыме значительно выше, чем предельно допустимая концентрация этих же соединений в воздухе.

Например, концентрация стирола в табачном дыме выше, чем в воздухе в 1037 раз.

Установлено, что в процессе термического разложения никотина и других веществ, содержащихся в табаке, образуется от 900 до 1200 твердых и газообразных соединений. Самые ядовитые – это **канцерогенные смолы (бензопирен, бензидин), стирол, деготь, синильная кислота, аммиак, скандий, угарный газ, цианистая кислота, оксиды азота, радиоактивный полоний.**

"Мишенями" табачного дыма становятся самые важные структуры организма – это *клетки крови, мозга, легких, нервные клетки.* После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов примерно в течение 30 минут. Это приводит к увеличению нагрузки на сердце. Легкие у курильщика теряют эластичность, становятся малорастяжимыми, что уменьшает их жизненную емкость.

Необходимо знать, что сам курильщик поглощает около 25% вредных веществ, содержащихся в сигарете, 5% - остается в окурке, 20% - сгорает, а 50% - попадает в воздух и... достается окружающим. Поэтому в цивилизованных странах курение в общественных местах запрещено государственным законодательством.

Привычка курить – это проявление не мужества, а слабости и безволия, за которые придется со временем расплачиваться здоровьем.

21 ноября – Международный день отказа от курения. В преддверии этой даты Владивостокский центр медицинской профилактики провел социологический опрос 2290 городских школьников в возрасте от 14 до 17 лет (1200 – мальчиков и 1090 – девочек).

Результаты опроса шокируют. Из числа опрошенных курят 31% мальчиков и 17% девочек. Причем, чем младше мальчики, тем больше среди них курящих.

На вопрос: «Почему Вы курите?» 3,3% (6,2% девочек) ответили: «Хотим быть современными»; 10% – «потому что курят родители»; 16,2% – «потому что все друзья и подружки дымят»; 10,7% девочек мотивировали курение следующим образом: «Курение успокаивает нервы». Самым распространенным ответом оказался: «Не знаю». Один подросток написал, что после выкуренной сигареты притупляется чувство голода...

Практически все (75%) уверены, что смогут сами бросить курить, если захотят, а 98% кое-что слышали о вреде курения, но уверены, что рак легких именно им не грозит. В юности все считают себя бессмертными.

Самые курящие страны	курильщиков в %
Гвинея	51,7
Аргентина	40,4
Греция	38
Россия	36,5
Китай	35,6
Германия	35