**Профилактическая беседа**

**«Время развеять дым»**

**Профилактическая беседа «Время развеять дым»**

**Цели:**

* Знакомство с фактами, свидетельствующими о вреде курения.
* Формирование отрицательного отношения к курению.
* Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

**Ход Беседы.**

1. **Организационный момент**

*Человек сам себе часто злейший враг.  
Цицерон*

*Как вы думаете, о чём говорит эта цитата древнеримского философа*

Мы не раз говорили о вредных привычках. Так что же такое вредные привычки? Действительно, наша жизнь так многообразна, полна разных интересов и увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о табакокурении и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать.

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением.

Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это, по подсчётам учёных, в мире курит 1/3 населения планеты или каждый третий человек.

О курении как об абсолютном зле почему-то не говорится. Будто существует заговор молчания на эту тему. А на земле при этом курит одна треть населения!

Человечество всё ещё живо, хотя курит с незапамятных времён. Может, поэтому люди преуменьшают вред курения?

Однако, соблазн табакокурения настойчиво вколачивается в народное сознание. Значит , кому-то выгодно , чтобы люди курили. Курят герои в исполнении кумиров мирового кино, курят даже герои мультфильмов! Причём, положительные герои! Создаётся обманчивое впечатление, что курят почти все и это норма поведения.

Посмотрим вокруг себя. Бычки на улице, на остановке, даже на детской площадке! Родители курят уже в присутствии своих детей! Травят их и учат курить одновременно! Так народ сам уничтожает себя своими же руками!

**2. Основной этап беседы:**

Итак, окунемся с вами немного в историю табакокурения.

* Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.
* В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены с 1697 года в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы

Пётр Первый, с восхищением смотревший на Запад, широко насаждал табак. Во многом благодаря этому Россия попала в зависимость от иностранных табачных компаний, которые разместили свои производства непосредственно в нашей стране. Существуют даже сигареты марки «Пётр Первый».

Цель крупных мировых производителей табака – прибыль любой ценой. Сейчас Америка вкладывает огромные деньги в производство сигарет в России. Уничтожить нацию тихо, заразив её смертельным пристрастием, не это ли цель мировой политической элиты?

Вот, например, слова Гитлера - оккупанта и убийцы: «Никакой гигиены и прививок! Только водка и табак!» Эти его слова были призывом к уничтожению народов на захваченных территориях.

Во время ВОв на фронте в СССР был дефицит всего необходимого, но всегда находились средства для снабжения каждого красноармейца табаком.

Наряду с водкой, он снимал напряжение как самый настоящий наркотик, попадание которого в привыкший к нему организм на время вызывало приятные ощущения.

Сегодня в России курят 73 % мужчин и 40% женщин (в том числе и подростков).

Выращивают табак в основном в азиатских странах, США, Болгарии, в южных районах России. Высушенный табак используют в зависимости от сорта в сигаретах, для курительных трубок или нюхают.

**Табак** –самый распространенный легальный наркотик нашего времени.

Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения. Слово «курить» произошло от основы «курь», что означает дым,смрад*.*

***Почему человек начинает курить?***

Вы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно.

1. Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.
2. Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.
3. Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте: Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут:
4. Чтобы похудеть. Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.
5. Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.
6. Из-за влияния рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже в нашу страну.

***Но главную истинную причину люди скрывают даже от себя. Давайте выясним, в чём же она состоит?***

Я прочитаю вам цитату из книги английского врача Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить". Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету "коварной ловушкой". Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина, действующую быстрее, чем 1 доза героина, вводимая через вену".

Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

***Курение – это социальная проблема общества?***

Курения является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, а для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, не стать «пассивным» курильщиком, сохранить свое здоровье от продуктов курения.

Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных эта проблема является среди учеников средней школы.

По оценке ВОЗ, Россия занимает первое место в мире по числу курящих детей и подростков.

***Итак, давайте сейчас с вами посмотрим фильм «Секреты манипуляции – Табак».***

*Какой вывод можно сделать и всего сказанного и увиденного?*

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

**Подведение итогов занятия.**