***За хмарою тютюнового диму***

***Диспут*** — *одна з традиційних і широко розповсюджених форм, де метод дискусії знаходить найбільш повне своє відображення.*

*Основою для підготовки і проведення диспуту можуть слугувати такі рекомендації:*

1. *Тема диспуту повинна бути актуальною, проблемною, стимулювати обмін думками.*
2. *Тема конкретизується питаннями для обговорення. їх може бути небагато: 4*—5, але *їх формулювання повинно бути чітким, а по змісту викликати інтерес учасників диспуту.*
3. *Необхідно своєчасно сповістити всіх, кого бажано залучити до обговорення. До уваги учасників має бути запропоновано тему, питання і рекомендовано літературу.*

*4. Бажано спеціальне оформлення приміщення, де проходитиме диспут. З цією метою використовуються плакати, стенди з відповідними матеріалами.*

1. *Потрібен підбір досвідченого, здатного організувати аудиторію ведучого. Коротким вступним словом (10*—*15 хвилин) він відкриває диспут, а потім виконує обов'язки головуючого.*
2. *Важливо встановити регламент, чіткий і попереджую­чий можливість порожніх слів (напр. 7 хвилин для першого виступу, по 3* — *для наступних, 1* — *для довідки).*
3. *Якщо диспут в даному колективі не став ще тради­ційним, бажано заздалегідь підготувати декілька виступаючих з числа зацікавлених учасників.*

*Від майстерності ведучого залежить хід диспуту. Велике значення має заключне слово, коли підводяться підсумки обговорення, дається оцінка виступам, виноситься подяка учасникам*

*План*

1.. Історія .«відкриття» тютюну.

2. Формування груп відношення до куріння.

1. Вплив нікотину на людський організм.
2. Жінка і куріння.
3. Корисні поради тим, хто кидає палити.

**Оформлення залу.**

*Використовуються плакати з надписами:*

*«Не пийте, не обтяжуйте серце табачищем і ви проживете стільки, скільки прожив Тиціан».*  *(Ак. Павлов)*

*«Тютюн приносить шкоду тілу, руйнує розум, притуплює цілі нації».*

*(Оноре де Бальзак)*

*Куріння вбиває одного з двох.*

*Перед входом до залу* — *правила диспуту.*

*Якщо зостаєшся — залишайся добровільно,*

*Якщо зостався — говори.*

*Якщо говориш* — *говори відверто.*

*Якщо слухаєш* — *слухай доброзичлив,*

*Якщо сперечаєшся — сперечайся тактовно.*

1. Насіння тютюну було ввезено в Іспанію ще в 1496 р. Спочатку ця рослина вважалась декоративною. Але в середині XVI, ст. стали бачити лікувальні властивості тютюну. Французький посол в Іспанії Ніко (1560 р.) в подарунок дав своїй королеві Катерині Медічі листки тютюну. Від імені посла було утворено слово «нікотин». Але дуже швидко з'ясувалось, що паління не лікує, а калічить. Вперше почали боротись з цим злом в 1585 р. В Англії переслідували курців, їх було відлучено від церкви, російський цар М.Романов карав курців палками, плітьми.

Дивують такі цифри: 63% дівчат і 73% юнаків не схвалюють паління. Але воно до цих пір невблаганно приваблює молодь, попри застереження про рак легенів, серцеві (Захворювання. 3/4 курців у США почали палити у віці до 21 року. Молодь думає, що виглядає класно, а насправді цим видає свою невпевненість і залежність.

2. Ведучий пропонує сформувати групи відношення до паління в залежності від кольору обраних фішок:

сині— почуття заспокоєння *залежність від нікотину, надія*

зелені — прагнення бути лідером, домінувати, переважати червоні— підйом енергії

жовті — подібність з усіма іншими *на подолання залежності*

фіолетові — прагнення класно виглядати,

білі — відчуття новизни, інтерес, цікавість

сірі — бажання здаватись дорослим

чорні — розвиток агресивності *лікування на психологічному рівні*

Більшість студентів обрали білий колір. Викладач коментує результати своєрідного тестування.

3. Нікотин — сильна отрута, що діє на нервову, дихальну, серцево-судинну, травну систему. Залежність від нікотину подібна до героїнової і кокаїнової, вважають, що її навіть важче позбутись. В тютюні і тютюновому димі є 1200 шкідливих речовин.

*Коротка довідка.*

У листі тютюну, що пройшов спеціальну обробку, є: 9% нікотину, 20% вуглеводів, 13% білків, 14% смол, 2% ефірних масел, а також: синильна кислота, оксид карбону, ціаністий водень, аміак, етилен, сполуки Арсену, оксид нітрогену, альдегіди і феноли.

Усі вони утворюють тютюновий дьоготь — клейку суміш, яка надходить до організму. Фільтр цигарок, зуби і пальці курців буріють від нього. За 1 рік курець поглинає дим у середньому від 6—8 тисяч цигарок, тобто випалює 5 кг тютюну, де є ЗО г нікотину. Смертельною дозою для людини є 100—200 мг нікотину. Людина, що випалює 20—25 цигарок в день, поглинає смертельну дозу нікотину. Чому ж не настає смерть? Справа в тому, що нікотин до організму потрапляє поступово, невеликими дозами. Сам організм його частково знешкоджує, крім того, тютюн виводиться з потом, сечею. Але отруєння організму відбувається поступово.

А у людини, яка вперше взяла цигарку до рук, вже після перших затяжок виникає гостре отруєння: слинотеча, нудота, збліднення, прискорення пульсу, шум у вухах, підвищене потовиділення, задишка, тремтіння рук і ніг.

Студенти, які палять, висловлюють свої враження від першого в житті паління, інші аналізують їх. В цей момент відбувається чітке розмежування між прихильниками паління і тими, хто це явище не схвалює.

Виступ студентки про те, як поступово отрута надходить до організму. Вона розповідає, використовуючи при цьому таблицю, де зображено внутрішні органи людини. В даному випадку можна користуватись і динамічним посібником.

Під час куріння нікотин всмоктується слизовою оболонкою рота, носа, гортані, трахеї і легенями, при ковтанні диму — слизовою оболонкою стравоходу і шлунка. Потрапивши в кров, отрута швидко розповсюджується по всьому організмі, викликаючи зміни в нервовій системі, роботі серця, легенів, печінки; органах травлення і чуття.

На *серцево-судинну систему* особливо згубно впливають нікотин і чадний газ. Останній спричиняє крововиливи в стінках судин і накопичення в них холестерину, що стає однією з причин виникнення атеросклерозу. Викликаючи спазми великих судин, нікотин підвищує тиск, тим самим прискорюючи роботу серцевого м'яза для подолання до­даткового тиску по проштовхуванню крові. Серце вимушене скорочуватись зайвих 20—25 тисяч разів на добу.

*Оболонка рота* подразнюється гарячим димом (40— 45), викликаючи стоматит. Ясна стають блідними, часто кровоточать, тому що під впливом нікотину руйнується вітамін С Судини стають ламкими. Легені курця стають мало еластичними, що зменшує їх ємкість і газообмін.

*Зір, органи нюху, смаку.* Нерідко уражається зоровий нерв, знижується гострота зору, порушується сприймання спочатку зеленого, потім — червоного, жовтого і синього кольорів. .

*Шлунок.* Підвищується кислотність, що викликає виразку шлунку.

*Нервова система.* Нікотин і СО заважають постачанню кисню до тканин мозку. Щоправда, нікотин спершу розширює судини мозку (стає «краще думати»), але потім вони звужуються, виникає кисневе голодування мозку. Порушуються структура і функції нервових клітин і розвиваються стійкі неврози — головна біль, запаморочення, дратівливість, тремтіння рук. Людина постійно перебуває в пригніченому стані, втрачає сон, апетит.

Оксиди нітрогену і карбону викликають зниження імунітету людини.

У студентів виникає запитання про паління і заняття фізичними вправами. Деякі з них пояснюють це тим, що після випаленої цигарки вони відчувають підвищення життєвого тонусу.

Паління і заняття фізичними вправами несумісні!

20 цигарок, випалених протягом дня, змушують серце працювати з навантаженням, рівним 8-годинній їзді на ве­лосипеді проти вітру. Паління тютюну погіршує резерви дихальної системи, яку використовують під час бігу, плавання. Тютюновий дьоготь, що накопичується в легенях, зменшує їх життєву ємкість, знижує вентиляцію. Під час напруженої роботи в м'язах утворюється велика кількість молочної кислоти. При палінні через звужені судини вона повільно виводиться з організму. Залишаючись в організмі, вона порушує скорочувальну здатність м'язів. Через 10—15 хвилин після випалення однієї сигарети сила м'язів зменшується на 15%.

Коротка довідка: найпоширенішою пристрасть до тютюну є в азіатських країнах, де люди слабко обізнані про вплив нікотину. Тютюнова держава № 1 — Китай. В Індії щороку помирає від захворювань, пов'язаних з палінням, 1 млн. людей. 99% сільських жителів нічого не знають про шкоду паління. У В'єтнамі палять 73% чоловіків.

4. Дівчатам і жінкам нікотин спричиняє ще й специфічні захворювання (не кажучи вже про вплив отрути під час вагітності та при народженні дитини). Дівчата, що рано почали курити, відстають у фізичному розвитку, часто хворіють на бронхіт. Щитовидна залоза дуже чутлива до нікотину у жінок, що палять. В результаті у них спостерігаються симптоми базедової хвороби.

Кожна майбутня мати хоче бачити свою дитину міцною і здоровою. Проте жінка, яка під час вагітності палить, наносить здоров'ю дитини непоправної шкоди. Такі канцерогени, як бензопірен і полоній-210 не затримуються плацентою, а вільно проникають в кров плоду. Через звужені нікотином судини до плоду надходить недостатня кількість крові, розвивається його кисневе голодування (мозку). Якщо періоди нестачі крові повторюватимуться, в мозку дитини можуть статись необоротні зміни. Отруйні продукти тютюнового диму призводять до задухи плоду. За даними англійського лікаря Рассела, який обстежив 8 тисяч вагітних, викиди і мертвонароджені спостерігаються вдвічі частіше. Із 100 немовлят, матері яких щоденно палили більше 5 цигарок, четверо вмирали вже в першу добу після народження. У 40% жінок, які протягом дня палили по 10 цигарок, діти народжуються зі схильністю до епілепсії. Діти, матері-годувальниці яких палять, погано розвиваються, бо в материнському молоці постійно перебуває багато нікотину — 0,5 мг на 1 л. Смертельна доза для дитини — 1 мг на 1 кг маси. Чоловіки, що курять менше 10 цигарок в день, мають на 3% більший ризик зачати дитину, що помре від раку, 10—20 цигарок— на 31%, більше 20—42%. В більшості випадків в цьому захворюванні винна не мати, що палить, а батько. На цигарках варто надписати застереження: «Паління може серйозно зашкодити вашим дітям».

Запитання, що було запропоновано .різним групам прихильників куріння:

1. Прихильникам відчуття заспокоєння: Чи не могли б ви для заспокоєння користуватись якимись іншими засобами? Чи пробували? Адже, палячи, ви та ваш організм переживає більший фізіологічний, стрес, ніж ви — нервовий?
2. Прихильникам бути лідером: Як по-вашому, можна бути лідером в чомусь іншому (наприклад, в спорті, навчанні)?
3. Прихильникам відчуття новизни, інтересу: Є багато інших способів викликати інтерес в процесі свого самоствердження. Можливо, варто спробувати зайнятись самостійним вивченням іноземних мов, читанням художньої літератури, фізичним самовдосконаленням?
4. Не лякає вас те, що можлива різка зміна вашого зовнішнього вигляду: бліда шкіра, фізичне виснаження, неакуратність?
5. Чи не варто визначити суть свого життя, заповнити «вакуум» в своїй душі?
6. Не вважаєте ви схильність до куріння недоліком сімейного виховання?

Коротка довідка до цього питання: діти, зростаючи в сім'ях курців, стають більш схильними до таких захворювань, як бронхіт і пневмонія. Фахівці дійшли до висновку: паління батька рівнозначне випалюванню дитиною — ЗО, матері — 50, обох — 80 цигарок на рік. Ще перший нарком охорони здоров'я Семашко писав: «Усякий, хто палить, має знати, що він отруює не тільки себе, але й інших». Не випадково виник такий термін: «пасивний курець». Адже людина, що не палить, але перебуває в приміщенні, де палять, за годину «випалює» теж — 4 цигарки. Недарма в Фінляндії прийнято закон, що передбачає велику суму штрафу за паління в громадських місцях.

5. Отже, якщо ви остерігаєтесь таких захворювань, як:

* склероз кровеносних судин;
* емфізема легень;
* бронхіт;
* рак легень;
* ішемія;
* інфаркт міокарда;
* гангрена ніг

та всіх, які було вище перелічено, радимо вам: дотримуйтесь корисних порад для тих, кто кидає палити:

1. Змінити термінологію: піду отруюсь, а не піду покурю.
2. Купувати цигарки поштучно.
3. Пачку цигарок загорнути в папір, перев'язати стрічкою тощо — поки доберетесь, бажання зникне.
4. Брати цигарку лівою рукою.
5. Носити з собою сухарики, цукерки, щоб замінити ними цигарки в момент виникнення бажання.
6. Випивати склянку кислого соку.
7. Пам'ятати про те, що вас зробили наркоманом тютюьнові компанії, які отримують від цього величезні прибутки