

**Профилактическая
образовательно-
интерактивная программа
«А каков твой выбор?»**

Данный квест направлен на профилактику алкогольной, табачной, наркотической зависимости, включая актуальные вопросы о вреде электронных сигарет и кальянов, а также «легких наркотиков». Он может проводиться как на улице, так и в спортзале, но с наличием на каждой станции по одному столу.

Участники: студенты ссузов/школьники.

Квест рассчитан на 5 команд (Количество участников 35-50 человек)

Количество волонтеров: 11-12 человек

- 5 волонтеры-кураторы (Прикреплены к команде)
- 5 волонтеры-станционные (Организаторы станции)
- 1-2 волонтеры (Регистрация участников)

Время мероприятия: 120 минут

Необходимый материал для квеста:

1. Регистрационные бланки для участников
2. Задания для команд
3. Инструкции, задания, оценочные листы для волонтеров
4. Маршрутные листы
5. Канцелярские принадлежности (бумага, ручки)
6. Конверты для заданий (5 шт.)
7. Подарки победителям квеста

После формирования 5 команд, объявляется старт квеста. Организатор следит за временем и объявляет момент перехода на следующую станцию через каждые 15 минут.

Всего 5 станций, у каждой команды они идут только в этом порядке.

1. Станция «Быстрее. Выше. Сильнее»
2. Станция «Курение вредит вашему здоровью»
3. Станция «Мифы об алкоголе, вейпе и сигаретах»
4. Станция «Сила воли»
5. Станция «Все в твоих руках»

К каждой команде, проходящей квест, прикрепляется один куратор (волонтер) у которого есть конверт с заданиями и ответами, так же есть маршрутный лист (составляют отдельно организаторы).

Когда они приходят на первую станцию, волонтер станции предлагает пройти испытание, если испытание пройдено, то куратор выдает ребятам первый лист с заданием 1, после того как они его решают, можно передвигаться к следующей станции.

На следующей станции пока команда проходит испытание, куратор проверяет предыдущее задание.

Игра не на время, а на качество, поэтому раньше 15 минут на другую станцию переходить нельзя.

На остальных станциях повторяется тот же алгоритм.

После прохождения всех станций, кураторы подводят итоги своей команды и сравнивают результаты.

В конце общий сбор команд и поздравление победителей.

Станция № 1. «Быстрее Выше Сильнее»

Здоровье современного человека неразрывно связано со **спортом и физкультурой**, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды.

Значение физической активности в современном обществе:

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты.

Зависимость систем и органов от спорта:

- **Укрепление опорно-двигательного аппарата**
Кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают большую силу. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков
- **Укрепление и развитие нервной системы**
Этому способствует увеличение быстроты и ловкости, улучшение координации. Происходит беспрестанное формирование новых условных рефлексов, закрепляющихся и складывающихся в определенную последовательность. . Возрастание скорости нервных процессов приводит к тому, что мозг быстрее реагирует на внешние раздражители и принимает верные решения.
- **Улучшения функции сосудов и сердца**
Кровеносные сосуды и сердечная мышца становятся выносливее. Сердечно-кровеносная система у ведущих активный образ жизни людей быстрее адаптируется к нагрузкам и восстанавливается после каждой тренировки.
- **Улучшение работы органов дыхательной системы**
Достигается в результате возрастающей потребности органов и тканей в кислороде. Благодаря этому, увеличивается глубина и интенсивность дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость легких.
- **Повышение защитных функций иммунитета и качественное изменение состава крови**
Число эритроцитов, содержащихся в кубическом миллиметре, у тренирующихся на постоянной основе людей повышается с 5 до 6 миллионов. Возрастает уровень белых кровяных телец — лимфоцитов, нейтрализующих вредоносные факторы. Общее укрепление иммунной системы — прямое доказательство положительного воздействия физкультуры. Люди, постоянно занимающиеся каким-либо видом

спорта или посещающие тренажерный зал, гораздо реже болеют, быстрее выздоравливают.

- Улучшение метаболизма
В натренированном организме гораздо лучше происходит процесс регулирования содержания в крови сахара и прочих веществ.
- Изменение отношения к жизни
Ведущие активный образ жизни люди в меньшей степени подвержены перепадам настроения, неврозам, депрессии, менее раздражительны и более жизнерадостны.

Как спорт влияет на молодой организм?

Малоактивный образ жизни «старит» растущий организм, делает его уязвимым. И если раньше патологии костной ткани, сосудистые и сердечные болезни диагностировались у представителей старшего поколения, сегодня эти недуги поражают и детей, и подростков. Чтобы избежать подобных неблагоприятных последствий, укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой.

Упражнения (игры)

Сороконожка

Инвентарь: нет.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: общегрупповая, командная.

Развивает: координацию, чувство партнера. В игру можно играть как просто ради забавы, так и несколькими командами.

В первом варианте игроки плотно располагаются по кругу, в затылок друг-другу. По команде "Раз, два, три!" каждый медленно опускается на колени стоящему позади игроку. После чего "сороконожка" начинает свое движение. Сложность в игре состоит в том, что без достаточной координированности и слаженности шаг сделать практически невозможно, так как "сороконожка" перемещается только при синхронном движении всех игроков. Если кто-то выбивается из ритма или путает ноги, то "сороконожка" стремиться рассыпаться и удержать ее от разрывов очень непросто.

В командном варианте игры "сороконожка" не замыкается и каждой из команд надо достичь определенного места раньше другой.

Поезд

Инвентарь: стулья или круги, начерченные на земле.

Количество – на одного меньше числа играющих.

Место проведения: просторная комната, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 7-8. Вид: с водящим.

Развивает: реакцию, ловкость, скорость.

Аргентинская игра. Выбирают одного водящего. Он – паровоз. Остальные – вагоны. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. У паровоза своего депо нет. Он идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. В "домашнем" варианте в качестве депо можно использовать стулья. Кому стульев не хватило, тот и водит.

Станция № 2 «Курение вредит вашему здоровью»

10 мая Министр Здравоохранения зарегистрировал Приказ Минздравсоцразвития России №490н от 5 мая 2012 г.

«Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения, сопровождаемых рисунками».

Он появился в рамках проекта Федерального закона **«О защите здоровья населения от последствий потребления табака»**. На основании этого приказа, производители обязаны наносить на пачки сигарет графические картинки с изображениями последствий курения, разработанные и утвержденные данным приказом, вместо ранее наносимых на упаковку предупредительных надписей. И теперь каждый курящий и некурящий будут не только слышать о вреде курения, но и видеть, к чему может привести эта пагубная привычка. Не зря говорится: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

В России курят почти 44 миллиона человек. По данным статистики, в среднем российский курильщик выкуривает в день по 17 сигарет. А средний возраст, с которого, как правило, начинают курить в нашей стране – всего 11 лет, т.е. уже с такого раннего возраста, эти подростки находятся в зоне риска множества заболеваний.

Может, и не все заядлые курильщики обращают внимание на этот закон, прислушиваются к нему и задумываются о вреде пагубной привычки, но мы уверены, что люди, которые еще только начинают пробовать курить: молодые парни, девушки, особенно беременные женщины, хоть на секунду остановят свой взгляд на изображении и подумают о целесообразности и полезности курения.

На сегодняшний день утверждены 13 изображений, в том числе такие, как: мертворождение, импотенция, ампутация, онкозаболевания и др.

А что бы вы нарисовали/написали, с целью отгородить людей от курения и предупредить их о возможных отдаленных последствиях пагубной привычки?

Станция № 3 «Мифы об алкоголе, вейпе и сигаретах»

Возможность доступа к большому объёму информации, а так же её обмена в сети интернет породило множество мифов, связанных с вредными привычками. Мы рассмотрели нескольких самых известных заблуждений об алкоголе, табачных изделиях и электронных сигаретах. Наверняка о большинстве из них вы могли слышать от взрослых или сверстников. И наша задача на этой станции – опровергнуть эти мифы.

Цель данной станции – развеять наиболее популярные заблуждения о повседневных вредных привычках. Тем самым отбить желание вредить своему организму ради сомнительных положительных эффектов.

Алкоголь

Миф.

Первый миф состоит из убеждения, ***что алкоголиками становятся лишь те, кто пьёт дешёвые алкогольные напитки и разные суррогаты – самогон, спиртовые настойки и т.д.***

Неправда!

Вашему организму и психике абсолютно всё равно, сколько стоит алкогольный напиток. Конечно, дорогой коньяк или виски, несомненно, имеет более приятный букет, а спирты в качественной водке очищены намного лучше. Однако это имеет значение лишь для нашей печени и вкусовых рецепторов, но не для клеток мозга. Вред алкоголя в любом случае вас настигнет, потому что на центральную нервную систему 0,5 литра коньяка престижной марки и такое же количество дешевого разбавленного спирта будут действовать одинаково разрушительно!

Миф.

Второй миф состоит из убеждения, ***что пиво – не считается за тот алкогольный напиток, который может привести к алкоголизму.***

Неправда!

Именно слабоалкогольные напитки чаще всего становятся "стартовой площадкой" для развития алкогольной болезни. Коварство пива в его дешевизне и доступности. Рекламодатели преподносят пиво как безобидный алкогольный напиток для утоления жажды и весёлого времяпрепровождения. Но каждая бутылка пива эквивалентна 50-55 граммам водки. И вред алкоголя в том, что на одной бутылке мало кто останавливается. Вот и посчитайте! То

же относится к слабоалкогольным коктейлям и сухому вину. Кстати, именно с сухого вина чаще всего начинают свое падение в бездну алкоголизма женщины.

Миф.

Третий миф состоит из убеждения, что алкоголики это те, кто валяются пьяными на улицах.

Неправда!

Нет никакой разницы, пьёт человек в ближайшем скверике или напивается вдрызг в дорогом ресторане. Зачастую алкоголиками становятся весьма известные люди, актёры и бизнесмены. Порой весьма благополучные и обеспеченные люди тихо спиваются в своих фешенебельных домах или рабочих кабинетах, оправдывая себя тем, что "не валяются под забором". Да, возможно такого алкоголика домой отвезёт личный шофёр, и ночевать он будет дома или приличном отеле, а не в медвытрезвителе. И вред алкоголя в том, что, по сути, он точно также зависим от алкоголя, как те пьянчуги, что спят на лавочках и в тепловых коллекторах.

Миф.

Четвёртый миф состоит из убеждения, что для того, чтобы стать алкоголиком нужно пить много лет подряд.

Неправда!

Скорость формирования алкогольной зависимости и степени, с которой вред алкоголя, будет воздействовать на человека, напрямую связаны с четырьмя факторами:

- * социальный уровень
- * психологическое состояние
- * биологические особенности организма
- * наследственная предрасположенность

Кто-то пьёт алкоголь из-за неуверенности в себе, личных проблем и комплексов. Кто-то – из-за одиночества, непонимания, неудач на работе.

А у кого-то в организме просто не хватает особого фермента и человек ускоренными темпами превращается в алкоголика. Называется этот фермент алкогольдегидрогеназа и отвечает за расщепление алкоголя в организме. Чистая биология! Кстати, женщины спиваются быстрее именно потому, что в их организме этот фермент изначально менее активен. Впрочем, есть

некоторые народности (североамериканские индейцы, наши северные малочисленные народы – чукчи, эскимосы, коряки) у которых этот фермент практически отсутствует. Такие люди приобретают алкогольную зависимость с молниеносной скоростью.

Миф.

Пятый миф состоит из убеждения, ***что алкоголиком не может стать человек, который пьёт много алкоголя и не пьянеет.***

Неправда!

Скорее всего, вред алкоголя уже проявился и этот человек уже одной ногой в алкогольной трясине! На первой стадии алкоголизма организм реагирует на алкоголь вполне естественно – здоровому человеку для легкого опьянения нужно около 150 мл водки. А вот на второй стадии болезни организм уже пытается приспособиться к обилию спиртного и вырабатывает для защиты большее количество той самой алкогольдегидрогеназы. Она-то и не даёт человеку пьянеть. Такой герой может залпом выпить стакан или бутылку водки и при этом продолжать застолье ещё весьма долгое время. Однако, вред алкоголя коварен как раз тем, что такое положение вещей длится ровно до того момента, как болезнь перейдет в третью стадию. Тогда ему будет достаточно всего одной рюмки, чтобы моментально опьянеть.

Вейп

Миф 1. «Это безвредно»

По данным зарубежных исследований, в парах было обнаружено 31 вредное химическое соединение, в том числе окись пропилена и глицидол, которые являются вероятными канцерогенами. В России никак не регламентируется и не сертифицируется жидкость, которую покупают потребители для зарядки вейпов, а это подчас отечественного разлива и никем не контролируемый по содержанию химических веществ раствор.

Никотин может иметь отрицательные последствия во время беременности и способствовать возникновению сердечно-сосудистого заболевания. Хотя сам по себе никотин не является канцерогеном, он может действовать как «фактор, способствующий возникновению опухоли». Никотин, по-видимому, причастен к кардинальным аспектам биологии злокачественных заболеваний, а также нейродегенерации. Имеется достаточно фактических данных для того, чтобы предостеречь детей и подростков, беременных женщин и женщин репродуктивного возраста от использования вейпов. Никотин вносит изменения в такие важные биологические процессы, как регулирование клеточной пролиферации, апоптоза, миграции, вторжения, ангиогенеза, воспаления и клеточно-

опосредованного иммунитета в разнообразных клетках, включая фетальные, стволовые клетки эмбрионов и взрослых, ткани взрослых, а также раковые клетки. Из-за того, что в России нет ограничений по продаже таких жидкостей детям и подросткам, эти группы населения имеют риск раннего приобщения к потреблению никотина и проблем со здоровьем.

Миф 2. «Потребляется меньше никотина»

В силу отсутствия дозирования потребления никотина, фактически возможна передозировка быстрее, чем при курении традиционных сигарет. Смертельная доза никотина составляет, по разным оценкам, от 1 до 13 мг на килограмм массы тела. Средний уровень никотина в жидкостях для сигарет составляет до 2,4%: 30 мл емкость с 2,4% содержит 720 мг никотина, что близко к смертельной дозе для взрослого человека. В 2013-2014 годах в США произошло более 1,5 тыс. случаев отравления никотинсодержащими жидкостями. Главный риск для здоровья от воздействия никотина помимо вдыхания связан с никотиновой передозировкой в результате проглатывания или впитывания через кожу.

Миф 3. «Средство для того, чтобы бросить курить»

Содержащийся в заряжаемой жидкости никотин поступает в не меньшем, а подчас в большем, количестве - и физическая зависимость не уходит, а нарастает. Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году заявила, что электронные сигареты не рассматриваются ею в качестве никотинзаместительной терапии: «ВОЗ не располагает научными данными, подтверждающими безопасность и эффективность этого изделия».

Миф 4. «Безвредно для окружающих»

Пары также содержат никотин, просто ароматизаторы создают иллюзию более вкусного запаха, чем дым сигареты. Аэрозоль вейпа не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается в процессе сбыта этих изделий. Электронные сигареты создают серьезную угрозу для подростков и плода.

Миф 5. « Табачные фирмы теряют свои позиции и традиционное курение уменьшается.»

Все основные транснациональные табачные фирмы уже продают вейпы, и одна из них начинает судебный патентный иск против своих конкурентов в связи с возрастающей агрессивностью их борьбы за быстро растущий рынок электронных сигарет. Растущая концентрация рынка вейпов в руках транснациональных табачных фирм вызывает глубокую обеспокоенность с учетом истории этих фирм, доминирующих в табачной индустрии.

Сигареты

Миф первый: «Это модно и стильно»

Многие уверены, что курение – это модно, круто и стильно. Девушки и женщины курят, пытаясь походить на бизнес-леди или женщину-вамп. Юноши и мужчины курят, считая, что сигарета в зубах делает их более мужественными в глазах слабого пола и подчёркивает их крутость. В некоторых случаях курение воспринимается элементом высокого стиля. Обычно это относится к курению трубки, сигар или элитных сигарет.

Правда: Курение действительно уже давно возведено в ранг моды. Тем не менее, сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются как люди успешные и современные, а курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией. Однако последствия такой моды, крутости и стиля – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, ранее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта, не забываемый ничем... В общем, это сродни моде жить на помойке и мыться два раза в жизни – при рождении и смерти.

Миф второй: «Курение – отличное средство для похудения»

Суть: курящие меньше едят, а табак сжигает больше углеводов и жиров.

Правда: Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму. Уж лучше быть здоровым и есть столько, сколько требуется организму, а не травить его и держать на постоянном голодном пайке.

Миф третий: «Курение помогает лучше думать»

Мол, не зря же вся интеллектуальная братия курит! Особенно всякие учёные, писатели и врачи...

Правда: На самом деле, курение снижает память и приводит к своего рода отупению. А «интеллектуалы» курят из-за пресловутой моды и, реже, для того, чтобы, наоборот, слегка отключить мозг.

Миф четвертый: «Курение успокаивает»

Курение позволяет расслабиться и снять стресс.

Правда: Курение, действительно, позволяет снять стресс... на 3-4 минуты. Впрочем, иногда этого достаточно, чтобы не наломать дров.

Однако расслабиться с помощью курева не получится, так как вам потребуются всё большие дозы, а их последствия – усиливающиеся головные боли и кашель – никак не способствуют покою.

Миф пятый: «Курение безопасно для окружающих»

Потому что в выдыхаемом дыме никотина уже нет.

Правда: Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но опасен не он, а 400 канцерогенных веществ, радиоактивные изотопы и угарный газ. Пассивное курение ещё никто не отменял. Особенно опасно пассивное курение для детей и женщин. Никогда не курите при них.

Миф шестой: «Курение – не причина раковых и сердечнососудистых заболеваний»

Потому что раком скорее заболеешь из-за общей экологической обстановки. Или же рак – геннопредрасположенная болезнь.

Правда: 94-98% больных раком, туберкулёзом и заболеваниями сердца – постоянные курильщики, а из некурящего остатка, 72-76% – пассивные курильщики.

Миф седьмой: «Курение не влияет на продолжительность жизни»

Потому что полным полно курильщиков, которым на момент смерти перевалило за 80.

Правда: Таких курильщиков-долгожителей очень и очень мало. А из современных молодых курильщиков почти никто не доживёт и до семидесяти. Средний возраст курильщика составляет 54 года. И большая часть курильщиков умирает из-за болезней сердца или рака.

Станция № 4 «Сила воли»

В настоящее время все еще актуальна тема вредных привычек (употребление алкоголя, табакокурение). Поэтому роль участников на этой станции состоит в том, что бы отказаться от предложения выпить или покурить в компании друзей и знакомых.

Цель: научить участников говорить «нет» вредным привычкам.

Участникам задается ситуация, в которой им предлагают приобщиться к вредным привычкам. В ответ на эти предложения, они должны (во время отказа) продемонстрировать свои знания о вреде выше упомянутых зависимостей.

Станция № 5 «Все в твоих руках»

Друзья, сейчас мы вам расскажем о том, как зависимости влияют на наши органы, вы же должны внимательно нас выслушать, а затем нарисовать те повреждения органов, о которых мы расскажем!

Согласно общемировой статистике, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека примерно на 10-15 минут, а курильщики со стажем теряют, в среднем, до 15 лет жизни. При курении нарушается нормальное кровообращение в органах, что приводит к хронической гипоксии и нарушению обмена веществ.

Кроме никотина, каждая сигарета содержит еще несколько тысяч других соединений, большинство которых токсичны для организма. Так углекислый газ, поступающий в кровь при курении, замещает собой кислород, в результате чего все органы, особенно сердце и головной мозг, испытывают сильное кислородное голодание. Оксид углерода увеличивает содержание «вредных» холестерина в крови, которые откладываются на стенках сосудов и становятся причиной развития атеросклероза.

Кровь курильщиков быстрее свертывается, из-за чего многократно увеличивается риск образования тромбов в кровеносных сосудах и полости сердца.

Длительное вредное действие алкоголя на сердце и сосуды приводит к стойкому повышению артериального давления, нарушениям ритма и дистрофическим изменениям в миокарде. Все это способствует развитию серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, нередко приводящих к гибели человека. Сердце человека, ежедневно распивающего спиртные напитки, становится дряблым и атоничным. Оно не может полноценно перекачивать кровь, из-за чего начинает сокращаться чаще и с большим трудом.

Спиртные напитки оказывают губительное воздействие не только на сердечную мышцу. Есть немало доказательств негативного влияния алкоголя на всю сердечно-сосудистую систему. Стенки сосудов у алкоголика теряют эластичность и истончаются, на поврежденных сосудах откладывается холестерин, то есть развивается атеросклероз. Это, в свою очередь, влечет за собой развитие ишемической болезни сердца и других неприятных заболеваний.

Печень человека – это природный фильтр, в функциональные обязанности которого входит очищение организма от различных вредных веществ и множество других полезных функций

1) молекулы спирта начинают разрушать внешнюю оболочку клеток печени, что приводит к их гибели;

2) некоторое время количество погибших клеток не является критическим показателем, и печень нейтрализует спирт, эффективно разлагая его и выводя из организма;

3) когда доза алкоголя становится критической, печень не в состоянии справиться с ним, и в организм начинают поступать не только продукты его распада, но и этиловый спирт, который начинает поражать нервные клетки и головной мозг

4) при частом употреблении пива и иного алкоголя печень теряет свои клетки, которые перестают регенерировать себя, но они, в свою очередь, заменяются соединительной жировой тканью, что и приводит к циррозу или карциноме.

Главное оружие сигарет против нашего здоровья – это не только отравляющие вещества (смолы, никотин, горячий дым), но и постоянный характер их воздействия на организм. Постоянство творит чудеса: всякий знает, что чтобы накачать мышцы, нужно качать их постоянно, каждый день, в течение долгого времени. То же и с курением. Хотите заполучить хроническую обструктивную болезнь легких и целый букет других заболеваний дыхательной системы? Отравляйте свои легкие каждый божий день в течение года, двух, десяти.

Список заболеваний, характерных для курильщиков со стажем, не ограничивается болезнями легких. В этом списке также злокачественные опухоли горла, полости рта, гортани, половых органов, кожи, мочевого пузыря; сердечно-сосудистые заболеваний – от хронической гипертонии до острого инфаркта; широкий спектр патологий кожи – от псориаза до лейкоплакии и раннего старения; нарушения пищеварительного тракта; разрушение зубов и десен; повышение риска заболевания сахарным диабетом. Но заболевания легких в этом ряду стоят особняком, потому что риск развития соответствующих болезней – бронхита, ОБЛ, рака легких – крайне высок; это «фирменные» заболевания курильщиков, которые могли бы быть предотвращены, если бы человек вовремя одумался. Кроме того,

следует отметить, что эти заболевания легких либо неизлечимы вовсе, либо поддаются только контролю и незначительной нейтрализации симптомов.

При развитии хронической обструктивной болезни легких ваша дыхательная система угнетается сразу несколькими способами. Во-первых, курение провоцирует хроническое воспаление дыхательных путей, просветы в которых постепенно сужаются, увеличивается объем выделяемой слизи. Вы начинаете дышать тяжелее, а также кашлять. Сначала кашель длится недолго, но затем становится постоянным и усиливается со временем. Так развивается хронический бронхит. «Кашель курильщика» звучит сухо и надрывно, попутно образуется много мокроты, слизи. Хронический бронхит не поддается лечению: если человек продолжает курить, кашель будет мучить его, несмотря ни на что. Все, что вы можете сделать, – это ослабить симптомы и боль в горле.

Во-вторых, курение становится причиной процесса образования эмфиземы легких. Деструктивное воздействие на дыхательные пути внутри легких приводит к повреждению альвеол, которые увеличиваются в размерах, разрушаются и сливаются в одну полость. Так теряется эластичность легких, возможность выполнять свои функции

В-третьих. Злокачественное новообразования легких известно также под именем рак. Рак легких на данный момент является самой распространенной формой рака в мире; для него характерна высокая летальность - и главной причиной развития этой злокачественной опухоли по праву считается курение. Наиболее высока вероятность развития рака легких у курильщиков со стажем, которые продолжают курить во время постановки диагноза. Если человек бросает курить, риск рака легких для него начинает падать и уменьшается с каждым днем, прожитым без сигарет. Вероятность заболеть раком легких у человека, который бросил давно и курил не очень долго, ненамного превышает аналогичную вероятность у того, кто никогда не курил. Также в последнее время ученые обнародовали множество тревожащих результатов исследований, согласно которым пассивное курение является серьезным фактором риска развития рака легких.

Симптомы рака легких пересекаются с симптомами других заболеваний дыхательной системы, характерных для курильщиков. Кашель, часто с мокротой, одышка, стесненность дыхания, боль в груди. На ранних стадиях и

в том случае, если опухоль локализуется в мелких бронхах, симптомов может и вовсе не быть. Так как для рака легких характерно протекание в соответствии со стадиями (как и для других форм онкологических заболеваний), чем раньше диагностируется злокачественная опухоль, тем больше шансов выздороветь. К сожалению, рак легких относится к заболеваниям с высоким уровнем смертности.

Чтобы избежать вышеописанных заболеваний и других осложнений, связанных с дыхательной системой, вам нужно сделать не так уж много: не курите. А если уже курите, незамедлительно бросайте, так как риск заболеть для людей, которые отказываются от курения, после прекращения воздействия никотина и смол на организм постепенно снижается

Участникам предлагается расположить органы на свои места, а затем «испортить» их, опираясь на прослушанные ими доклады.

Материалы: 5 комплектов напечатанных органов, 5 комплектов фломастеров.

Задания



1)

КЛЮЧ-Здоровье



2)

КЛЮЧ-Заболевание



3)

КЛЮЧ-Алкоголь



4)

КЛЮЧ-Спорт



КЛЮЧ-Медицина

Примерные варианты аргументов:

Вред курения:

1. Губительно сказывается на иммунитете.
2. Стабильно понижает общее самочувствие.
3. Увеличивает риск развития онкологических процессов.
4. Серьезно нарушает работу репродуктивной системы. Это касается как мужчин, так и женщин.
5. Значительно сужает кровеносные сосуды, что приводит к развитию кислородного голодания и проблемам сердечно-сосудистой системы.
6. Понижение уровня внимания, рассеянность и забывчивость.
7. Головокружение, вызываемое резким сужением просвета кровеносных сосудов.
8. Ощущение потери сознания. Человек как бы впадает в кратковременную прострацию

Вред алкоголя:

- для сердца и легких: аритмии; хроническим болезням легких; гипертензии; туберкулезу; воспалению легких.
- для печени: алкогольный гепатит – разновидность воспаления печени; цирроз, или разрушение клеток печени; ожирение печени, при котором ее клетки заполняются жиром.
- влияние на психику и умственные способности:
Депрессия; отсутствием мотивации; неудачами в работе и общественной жизни; злоупотребление наркотиками; самоубийства





**Волонтеры
медики**

Всероссийское
общественное движение



