

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Краснодарский краевой базовый медицинский колледж»  
министерства здравоохранения Краснодарского края



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
открытого внеаудиторного мероприятия  
**«НЕТ КУРЕНИЮ!»**



Краснодар  
2023 – 2024 учебный год

Рассмотрено на заседании  
ЦК «Акушерское дело»  
протокол № 2  
от «27» 10 2023 г.  
Председатель ЦК «Акушерское дело»  
Шумен М.М. Шумен

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
Т.В. Еременко

Составитель:

Н.А. Егорова, преподаватель высшей квалификационной категории

**Тема мероприятия:** Нет курению.

**Цель мероприятия:** воспитание у обучающихся отрицательного отношения к курению, профилактика табакокурения и информирование о пагубном воздействии табака на здоровье женщины.

**Задачи:**

- развивать стремление прекращения курения среди курящих обучающихся;
- углубить представление об отрицательном воздействии курения на женский организм;
- воспитывать собственную жизненную позицию, позволяющую формировать круг интересов, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты;
- развить навыки публичного выступления.

**Оснащение занятия:**

технические средства обучения: ноутбук, проектор мультимедийный, экран, микрофоны.

Электронные ресурсы: мультимедийная презентация, видеоролик.

**Дата проведения:** 13 ноября 2023 г.

**Участники:** группа ЛД В - 22

Классный руководитель: Н.А. Егорова.

**Место проведения:** актовый зал.

## **СЦЕНАРИЙ**

### **открытого внеаудиторного мероприятия «Нет курению!»**

На экране слайды презентации.

#### **Чтец 1.**

В XXI веке табачная зависимость приобрела размеры всемирной эпидемии, и при сохранении сегодняшних тенденций, к 2030 г курение будет ежегодно убивать более восьми миллионов человек. К концу нынешнего столетия табак способен унести жизни 1 миллиарда человек. Это означает, что около 175 млн. человек, живущих сегодня, к 2030 году будут убиты табаком, половина из них в репродуктивном среднем возрасте, что означает потерю от 20 до 25 лет жизни.

Нам, обучающимся ККБМК, очень бы хотелось, чтобы данные цифры никогда бы не оказались реальностью. Поэтому мы сегодня расскажем вам о вреде курения на организм человека и особенно женщин ...

Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Табак родом из Америки. 12 октября 1492года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли.

После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии Жан Нико подарил его Екатерине Медичи.

В Англии по указанию Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с верёвкой на шее.

В Россию табак попал примерно в конце 16 века и был встречен неприветливо. За курение в 17 веке, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь.

Царь Михаил Фёдорович так же вёл жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

Все изменилось при Петре 1: ввоз табака был разрешен. Пётр 1 стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации.

## **Чтец 2.**

В настоящее время во многих странах мира число курящих растёт в основном за счёт женщин. Особенно увлекаются курением девушки и молодые женщины, и они сильнее страдают от этого пристрастия из-за более нежной структуры женского организма. В некоторых странах женщины среди всех курящих составляют до 40%.

От курения в промышленно развитых странах умирают более полумиллиона женщин ежегодно, и оно является причиной около 40% случаев от болезней сердца, 55% инсультов с летальным исходом, 80% случаев смерти от рака легких и 30% онкологических заболеваний. За последние 20 лет смертность от рака легких возросла вдвое.

По статистике, в России каждая третья женщина в возрасте от 25 до 34 лет курит. Следующая, по количеству, возрастная категория - 35-44 лет, порядка 30% курильщиц. Распространенность курения в возрастной группе молодых девушек 14-15 лет – 18,3%.

За последние два десятка лет процент курящих женщин подскочил в три раза. Если в 1990-е годы, в среднем, количество курящих женщин в России составляло 9%, то сегодня эта цифра переваливает за 30%.

Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки.

## **Чтец 3.**

Наиболее опасными веществами табачного дыма являются: никотин, окись углерода, смолообразная фракция, содержащая канцерогенные вещества, из которых наиболее вредны полициклические углеводы, нитрозамин, бетанафтиламин, окись и двуокись азота, цианиды, кадмий, свободные радикалы.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Установлено, что никотин сильнее действует на сердце женщины, нежели мужчины. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в 3 раза выше, чем у столько же курящего мужчины. Для женщин в возрасте до 50 лет курение является наибольшим фактором риска в отношении развития сердечных болезней. И чем больше они выкуривают сигарет, тем выше вероятность развития болезней сердца, даже при отсутствии других факторов риска. Если женщины этой возрастной группы выкуривают около 2 пачек сигарет в день, то опасность заболевания увеличивается в 7 раз. А если имеются такие дополнительные

факторы риска, как гипертензия, диабет, высокий уровень холестерина в крови и наследственность, то опасность развития сердечных болезней увеличивается еще больше.

#### **Чтец 4.**

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Заболевания сердца и сосудов – частая причина смерти курильщиков. Зависимость от никотина является фактором возникновения следующих нарушений и болезней:

- сердечная недостаточность;
- учащенное сердцебиение;
- аритмия;
- одышка;
- закупорка сосудов холестериновыми бляшками;
- образование тромбов;
- повышение артериального давления;
- ишемическая болезнь сердца;
- риск внезапной смерти.

Вредные вещества, содержащиеся в табачных изделиях, повышают свертываемость крови, что приводит к образованию тромбов.

Продукты распада табака, оседая в бронхах и легких, способствуют развитию хронических заболеваний верхних и нижних дыхательных путей, эмфиземы, бронхита, дыхательной недостаточности. Систематическое раздражение органов дыхания сигаретным дымом становится причиной появления гайморита, синусита, ларингита. Также у курящих женщин риск развития рака легких и туберкулеза значительно выше, чем у некурящих людей.

При курении снижается плотность костной ткани, кости становятся хрупкими, легко ломаются при незначительных травмах. У женщин вне зависимости от количества выкуренных сигарет в день возрастает риск развития остеопороза. В результате слабости костей может произойти перелом позвоночника или шейки бедра, которые приводят к ограничению самообслуживания, инвалидности.

Никотин, воздействуя на яичники, может вызывать нарушение менструального цикла, болезненное протекание менструаций и даже их прекращение (ранний климакс). Под влиянием курения вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается частота воспалительных процессов половых органов, что, в свою очередь, может привести к бесплодию.

Никотин негативно влияет на выработку гормонов, необходимых для зачатия ребенка, а также на регулярность менструального цикла у курящих девушек. У женщин, зависящих от этой вредной привычки, климакс наступает значительно раньше, чем у некурящих сверстниц. Недостаток половых гормонов в организме женщины снижает половое влечение, что приводит к проблемам в личной жизни.

Из-за нарушений гормонального фона у женщин часто развиваются эндокринные и гинекологические заболевания, впоследствии приводящие к невозможности вынашивания ребенка и бесплодию. Большинство курильщиц со

стажем страдают нарушениями мозгового кровообращения, симптомами которых является раздражительность, бессонница, нервозность, головные боли.

Эпидемиологические исследования, проведенные в Швеции и США, выявили зависимость между курением и раком шейки матки. **У курящих женщин** риск развития предынвизивного рака в 3,5 раза выше, чем у некурящих. Этот риск связан с интенсивностью курения - для сильно курящих он в 12,7 раза выше, чем для некурящих. Риск тяжелой дисплазии у курящих в 10 раз выше, чем у некурящих. Исследователи считают, что клетки эпителия шейки матки особенно чувствительны в период полового созревания, что делает курение в этом периоде особенно опасным.

#### **Чтец 5.**

От воздействия никотина у курильщиц нарушается выработка коллагена, который отвечает за эластичность и упругость кожи. Из-за сужения сосудов от сигаретного дыма, кожа курящих девушек преждевременно стареет, приобретает нездоровый оттенок. Уже через несколько лет после начала курения появляются первые морщины, темные круги, мешки под глазами. Женщины, зависящие от этой вредной привычки, часто сталкиваются со следующими проблемами:

- выпадение и тусклый цвет волос;
- ломкость ногтей;
- кариес, болезни десен;
- желтизна зубной эмали;
- изменение тембра голоса;
- табачный запах изо рта;
- раздражительность;
- утрата женственности;
- усиление слюноотделения;
- угри и черные точки на лице;
- появление пигментных пятен;
- повышение чувствительности к ультрафиолету;
- сухость и жесткость кожных покровов.

При курении происходит спазм мелких сосудов, регенеративная способность клеток кожи снижается. Поэтому различные повреждения у курящих женщин медленнее восстанавливаются и заживают.

Курение способствует формированию большого количества абдоминального жира вокруг внутренних органов в области талии. Причиной накопления жировых отложений является повышенная выработка тестостерона в организме и снижение активности эстрогена, отвечающего за репродуктивную функцию женщин. Жировые отложения, находящиеся в брюшной полости, могут спровоцировать целый ряд проблем со здоровьем у курильщиц.

Курящие матери подвергаются повышенному риску возникновения эктопической беременности, преждевременного разрыва плодных оболочек, отслойки плаценты, предлежания плаценты, самопроизвольных абортов, мертворождения, преждевременных родов, низкой массы тела новорожденного, низкой массы тела и врожденных аномалий плода (например, расщепление губы). После рождения дети куривших во время или после беременности женщин чаще подвергаются риску развития синдрома внезапной детской смерти. При

беременности опасно потребление не только курительного табака. Факты свидетельствуют о том, что женщины, употреблявшие во время беременности бездымный табак, чаще подвержены риску таких неблагоприятных исходов беременности, как мертворождение, преждевременные роды и низкая масса тела новорожденного. Помимо этого, у детей, подвергавшихся во время беременности воздействию табачного дыма женщин, чаще наблюдается снижение массы тела при рождении. Курение женщины во время беременности приводит также к ряду дефектов развития, которые способствуют развитию этих заболеваний в дальнейшем. Например, курение приводит к нарушениям развития легочной ткани во внутриутробном периоде, перинатальном и детском возрасте и, таким образом, снижению ее устойчивости к развитию патологических изменений и болезней. Поэтому важно помнить, что корни хронической обструктивной болезни легких могут лежать в раннем детстве и даже во внутриутробном периоде развития.

#### **Чтец 6.**

У курящих женщин часто появляются на свет дети с такими серьезными патологиями как:

- врожденный порок сердца;
- неврологические заболевания;
- склонность к заболеваниям дыхательной системы;
- задержка в физическом и психическом развитии, приводящая к социальной адаптации;
- болезнь Дауна,
- косоглазие;
- дефекты развития носоглотки;
- паховая грыжа.

Для ребенка, рожденного курящей матерью, характерна повышенная тревожность, проблемы с концентрацией внимания, комплекс неврологических отклонений (в том числе и церебральные дисфункции). У матерей, употребляющих сигареты, вероятно рождение детей с косоглазием, дефектами развития носоглотки, пороком сердца, паховой грыжей. Табакокурение увеличивает риск развития у ребенка болезни Дауна.

Пагубная привычка становится причиной снижения качества и количества грудного молока у кормящих мам.

Во время кормления никотин и другие вредные вещества, содержащиеся в сигаретах, поступают в организм ребенка вместе с материнским молоком, что негативно сказывается на его здоровье. Период лактации у курильщиц продолжается не более полугода, затем им приходится переводить детей на питание молочными смесями.

Курение во время кормления грудью приводит к следующим проблемам:

- отказ ребенка от грудного молока;
- проблемы с набором веса;
- нарушение работы сердца;
- тахикардия;
- тошнота, рвота;
- снижение иммунитета;



- частые простудные заболевания;
- диарея;
- риск остановки дыхания во сне.

От воздействия никотина происходит сужение кровеносных сосудов в организме, меняется запах и вкус грудного молока, оно приобретает неприятный привкус и аромат табака. В результате такого питания дети курильщиц рискуют заболеть в будущем сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями. Защитить детей от нежелательных последствий для здоровья можно, только полностью отказавшись от сигарет еще на этапе планирования беременности.

#### **Чтец 7.**

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Появился даже специальный термин - «пассивное» курение. Вдыхание вторичного дыма может иметь тяжелые последствия для здоровья и вызывать такие заболевания, как раздражение глаз и дыхательные расстройства в результате отека слизистой оболочки, что повышает риск повторных респираторных инфекций.

#### **Чтец 8.**

На фоне реализации антитабачной политики в России появились новые формы употребления никотина – **электронные системы доставки никотина (ЭСДН)** или электронные сигареты и испарители. По потреблению этих продуктов женщины и вовсе не уступают мужчинам. По данным российского опроса взрослого населения по оценке антитабачной политики доля лиц, попробовавших электронные сигареты, составляла 11,9%, 10% среди женщин и 13,3% среди мужчин. 25,8% из них были регулярными потребителями электронных сигарет, и самая высокая распространенность потребления электронных сигарет – 28% среди лиц в возрасте 18-24 года.

Численность курильщиков электронных сигарет в мире неуклонно растет, так, если в 2011 г. их было около 7 млн, то в 2016 стало уже 35 млн, а к 2021 г. их число достигнет 55 млн человек

По данным исследований отечественных наркологов среди подростков 13–15 лет в Российской Федерации 8,5% потребляют электронные сигареты, мальчики – 10,3%, девочки – 6,8%.

Исследователи из Краснодар: ФГБНУ «Всероссийский научно-исследовательский институт табака, махорки и табачных изделий» изучали свойства получаемого в электронных сигаретах дыма. Полученные ими данные свидетельствуют о том, что при использовании **электронных систем доставки никотина количество СО завышено**, что может нанести больший вред здоровью, чем курение обычных сигарет.

Элементы, образующиеся при сгорании и парении (глицин и пропиленгликоль), которые содержатся в жидкостях для вейпинга, могут вызвать различные онкологические заболевания.

## **Чтец 9.**

Исследования показывают, что продукты нагревания содержат в своём составе множество токсических веществ. Это и органические и неорганические соединения, металлы. Сам ароматизатор при нагревании является источником токсических веществ. Некоторые токсические вещества могут содержаться в продуктах нагревания попадающих в организм человека в больших концентрациях, чем обычные сигареты. Такое токсическое воздействие увеличивает вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания. А между тем эти заболевания являются самой распространённой причиной смертности в нашей стране. Так же ухудшают общее самочувствие, состояние ротовой полости, могут способствовать развитию заболеваниям зубов и дёсен.

Длительное употребление может вызвать такие заболевания и дисфункции как гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда. В сочетании со смолами никотин способствует развитию онкологических заболеваний, в том числе рака лёгких, языка, гортани. Способствует развитию гингивита и стоматита.

Согласно докладу экспертов ВОЗ (2014), существующие фактические данные свидетельствуют о том, что аэрозоль электронных сигарет не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается в процессе сбыта этих изделий. Электронные сигареты создают серьёзную угрозу для подростков и плода. Кроме того, они усиливают воздействие никотина и ряда токсичных веществ на некурящих лиц и окружающих.

Электронные сигареты и испарители, а также курительные системы, работающие на основе нагревания табака, представляют не меньшую опасность для здоровья женщин, чем обычные сигареты, хоть и позиционируются, как менее вредные. Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, во вторичных аэрозолях выше, чем в дыме от сигарет при пассивном курении.

## **Чтец 10.**

Борьба с курением в разных странах:

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое в курильной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония – г. Ваки – приняли решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI в.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В 2008 г. Россия присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, став 157-й страной мира, взявшей на себя обязательства по ее выполнению. В рамках реализации данной программы приняты многочисленные поправки к Федеральному закону «Об ограничении курения табака», развернута широкая пропаганда здорового образа жизни, запрещены курение в общественных местах и реклама табачных изделий в средствах массовой информации, а также в учреждениях медико-санитарной помощи и центрах реабилитации, созданы программы по диагностике, консультированию, профилактике и лечению табачной зависимости.

#### **Чтец 11.**

Курение опасно в любой форме и количестве, включая новые формы потребления никотина и табака, коими являются электронные сигареты. Также нет «безопасных» доз потребления табака. Курение даже одной сигареты в день повышает риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) у мужчин на 48%, у женщин – на целых 57%, и повышает риск развития мозгового инсульта на 25% у мужчин и на 31% у женщин. Исследования показывают, что курение одной сигареты в день «обеспечивает» примерно 40-50% риска развития ИБС и инсульта, ассоциированного с курением 20 сигарет в день.

Это и другие исследования показывают, что женский организм более восприимчив к вредному воздействию табачного дыма, чем мужской. Например, женщины в два раза больше подвержены развитию инфаркта миокарда; у женщин чаще, чем у мужчин возникают болезни органов дыхания в результате воздействия табачного дыма. Курение табака представляет большую угрозу для здоровья женщин, по сравнению с мужчинами.

#### **Чтец 12**

**В конце звучат стихи О. Чабана «Гимн женщине»:**

Весна, как женщина, прекрасна,  
И ты прекрасна, как весна.  
В твоей душе светло и ясно,  
Ты так спокойна и бледна.  
В твоих глазах - вся мудрость мира  
И свет Вселенского огня.  
Ты Богом и людьми любима,  
И о тебе поёт Земля.  
Ты - солнца дерзкое творенье,  
Противоречье двух сторон,  
Ты вся - энергия, движенье,  
Ты - отблеск на лице окон.  
Как музыка, неуловима,  
И нереальна, как мечта.  
Как наша жизнь, неповторима,  
Ты - Свет, Любовь и Красота!