

Кузьмицкая Яна Евгеньевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2»

Город Братск, Иркутская область

«В ЧЕМ ПОЛЬЗА КУРЕНИЯ?»

Цель: подготовка обучающихся к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся отрицательного отношения к курению.
2. Информирование учащихся о вредном влиянии табачного дыма на организм.
3. Просветительская деятельность и пропаганда здорового образа жизни.
4. Повышение значимости здорового образа жизни.

Оборудование: листы бумаги, ручки, бланк с вопросами теста, плакат «Состав табачного дыма», прозрачная пластиковая бутылка с колпачком, трубка длиной 5-7 см, шарики из ваты, пластилин, сигарета без фильтра, спички.

Вступительное слово педагога:

В наш просвещенный век наблюдается любопытная тенденция: с каждым днем курящих становится все больше, несмотря на различные предупреждения минздравов разных стран, на высказывания врачей насчет рака легких, на горячие дискуссии и сто один способ, как бросить курить. Курит все больше женщин, девушек, детей. Интернет загружен статьями о вреде курения, выходят брошюры о вреде курения, журналы попеременно с рекламной

табачных компаний советуют все новые и новые способы бросить... А число курящих растет. Причем, зачастую курят даже высокообразованные люди.

Давайте разберемся, почему так происходит? Возможно, пользы от курения гораздо больше, чем вреда? Почему разумные люди, ежедневно читая об опасности курения на пачках, все же покупают эти пачки и продолжают курить?

Предлагаю рассмотреть плюсы и минусы курения. Для этого необходимо разделить на две команды. Первая команда готовит список «плюсов курения». Вторая – «минусов курения». На подготовку командам отводится 3-5 минут. Команды записывают свои ответы на листы бумаги. Далее – обсуждение.

Примерные варианты ответов:

«Плюсы курения»	«Минусы курения»
Попытка стать взрослее	Вред здоровью
Изменение себя	Трата денег
Попытка показать взрослым, что подростку чужды запреты	Вред для окружающих
Способ снять стресс	Неприятный запах изо рта
Дань моде	Кашель
Сбросить вес	Головные боли

Информационный материал

Мифы о пользе курения:

Существует мнение, что табак уменьшает боль, например, зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет», голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает. Разумеется, что есть гораздо более эффективные и рациональные средства против зубной боли, например, пойти к врачу, вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

Считают, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты снижают аппетит. В какой-то степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка и тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений. Так



что курение – это палка о двух концах, и второй конец бьет гораздо сильнее, разрушая тем самым еще один миф о пользе курения.

А теперь выясним, почему курите вы?

Предлагается тест «Почему вы курите?»

Тест «Почему вы курите?»

Чтобы узнать, почему вы курите, надо дать ответ на каждый вопрос, обводя кружком цифру в таблице в соответствующей колонке. Если ваш ответ полностью совпадает с утверждением, получаете 5 баллов, полностью не совпадает – 1 балл. Остальные оценки промежуточные.

	Утверждение	Оценка в баллах
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5 4 3 2 1
Б	Частичное удовлетворение от курения я получаю до того, как закурю, разминая сигарету	5 4 3 2 1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5 4 3 2 1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя	5 4 3 2 1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану	5 4 3 2 1
Е	Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	5 4 3 2 1
Ж	Я закуриваю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус	5 4 3 2 1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5 4 3 2 1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5 4 3 2 1
К	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе, и я расстроен чем-нибудь	5 4 3 2 1
Л	Я очень хорошо ощущаю себя в те моменты, когда я не курю	5 4 3 2 1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5 4 3 2 1
Н	Я закуриваю сигарету для того, чтобы «подстегнуть» себя	5 4 3 2 1
О	При курении я получаю частичное удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним	5 4 3 2 1
П	Я хочу закурить, когда я удобно устроился и расслабился	5 4 3 2 1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть обо всех неприятностях	5 4 3 2 1
С	Если я некоторое время не курю, меня начинает мучить самое настоящее «чувство голода» по сигарете	5 4 3 2 1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее	5 4 3 2 1

Результаты теста и их интерпретация

Над каждой буквой поставьте ту цифру, которую вы обвели, прочитав утверждение, отмеченное этой буквой. Сложите цифры и результаты запишите

над утверждением, то есть причиной. Психологи выделяют шесть наиболее распространенных причин курения:

- 1) А+Ж+Н= стимуляция;
- 2) Б+З+О= «игра» с сигаретой;
- 3) В+И+П= расслабление;
- 4) Г+К+Р= поддержка;
- 5) Д+Л+С= «жажда» (в отношении курения);
- 6) Е+М+Т= привычка.

Сумма баллов по соответствующим буквам больше 11 указывает, что вы курите именно по названной причине. Сумма до 7 – низкая и вас не характеризует. Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для вас – это причина курения.

Проведение опыта, демонстрирующего учащимся проникновение смолистых веществ в легкие.

Материалы: прозрачная пластиковая бутылка с колпачком, трубка длиной 5-7 см, шарики из ваты, пластилин, сигарета без фильтра, спички.

В крышке необходимо проделать отверстие размером с диаметр трубки; вставить ватные шарики в бутылку, вставить в крышку трубку и зажать отверстие пластилином. Сигарета вставляется в трубку. Крышка завинчивается. Сжав бутылку, необходимо выдавить из нее воздух. Сигарета зажигается, далее необходимо медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

Вопросы:

- как выглядят ватные шарики после эксперимента?
- как выглядит бутылка?
- как вы думаете, какое влияние оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

Информационный материал: демонстрация плаката «Состав табачного дыма»





Упражнение «Письмо курящему сверстнику»

Инструкция: вам необходимо написать письмо курящему сверстнику.

Обратите внимание, что ваши рассуждения должны исходить из того момента, что вы курите в настоящее время.

Далее письма зачитываются; идет обсуждение.

Информационные материалы:

Если вы бросили курить:

- через 20 минут давление и пульс приходят в норму;
- через 8 часов уровень окиси углерода и никотина в крови уменьшается вдвое;
- через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода;
- через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние;
- через 72 часа дыхание становится ровным;
- через 2-12 недель улучшается кровообращение;
- через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще;
- через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа меньше в два раза, чем у курильщиков;

- через 10 лет вероятность возникновения рака легких меньше в 2 раза, чем у курильщиков.

Вопросы обучающимся:

- знаете ли вы людей или сверстников, которые бросили курить?

- что им помогло в решении отказаться от вредной привычки?

Задание: составление рекламы здорового образа жизни.

Обучающимся предлагается разделить на две команды.

Инструкция: необходимо придумать рекламу здорового образа жизни.

Первая команда разрабатывает рекламу для телевидения, вторая – для доски объявлений или журнала. К рекламе необходимо придумать текст или слоган. Далее следует презентация рекламы здорового образа жизни каждой командой.

Подведение итогов занятия: таким образом, курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Несомненно, пользы от курения нет, существуют всего лишь мифы, которые мы попытались сегодня развеять. Курение не просто вредная привычка — это самый распространенный вид наркотической зависимости. А если учесть, что для большинства курящих это еще и часть образа жизни, имиджа и поведения, то становится понятным: враг не так прост, как кажется. Закурить не сложно, сложно бросить. При этом совсем не обязательно устраивать из этого шоу с погребением последней пачки, обзванивать перед этим десяток друзей. Просто проснитесь другим человеком, напрочь забыв о сигарете. О том, что когда-то вы курили. То были не вы. А вы симпатичный некурящий молодой человек (молодая девушка). Если же кто-то предложит вам закурить, просто ответьте со скучающим видом, что вы не курите.

