

Материал для урока Здоровья «Профилактика табакокурения»

1. Просмотр видеоролика <https://disk.yandex.ru/i/gWMSioOPnSHUgQ> (Смирнова Елена Ивановна, заведующая отделением профилактики ГБУЗ СО «Врачебно-физкультурного диспансера г. Нижний Тагил»)

Вопросы для обсуждения:

- В чём заключаются последствия табакокурения для человека?
- Как вам кажется, понимают ли курильщики свои «риски»? Почему «да» и почему «нет»?

2. Варианты упражнений, игр, тестов, которые можно использовать на уроке.

➤ **Упражнение «СМСка»** - продолжительность: 2 - 3 минуты.

Цель: развитие групповой динамики, включение участников в рабочий процесс.

Описание. Все участники встают по кругу, берутся за руки. Ведущий говорит: «Я хочу отправить СМСку с наилучшими пожеланиями ...» и называет имя участника, которому он/ она хочет отправить послание». СМСка отправляется пожатием руки по кругу, пока не дойдет до адресата. Человек, которому отправляли послание, получив его говорит: «СМСка получена» и отправляет послание следующему игроку. И так пока все участники не получают СМСку.

➤ **Упражнение «Игра - вопрос»** - продолжительность: до 5-7 мин. минут.

Цель: получить обратную связь от участников, дать возможность для начала дискуссии.

Описание. На трех стенах висят таблички с ответами: «Да», «Нет», «Сомневаюсь». Ведущий задает вопросы, а участники должны разойтись по тем табличкам, которым соответствует их ответ.

- * вы когда-нибудь пробовали курить?
- * хотели бы попробовать?
- * вы сейчас курите?
- * вам это нравится?
- * существует ли проблема употребления сигарет в нашем обществе?
- * лёгкие сигареты безвредны.
- * курить электронную сигарету не опасно и безвредно.
- * сигареты повышают творческий потенциал.
- * у многих молодых людей возникают проблемы из-за сигарет.
- * прекратить употреблять сигарет можно в любой момент.
- * многие подростки начинают употребление сигарет "за компанию".
- * курящие люди очень часто не осознают, что зависят от них.
- * зависимость от сигарет формируется только после их многократного употребления.
- * по внешнему виду человека можно определить курит человек или нет.

Вопросы для обсуждения:

- насколько опасна проблема употребления сигарет среди молодёжи?
- как проблема эта может повлиять на будущее конкретного человека?

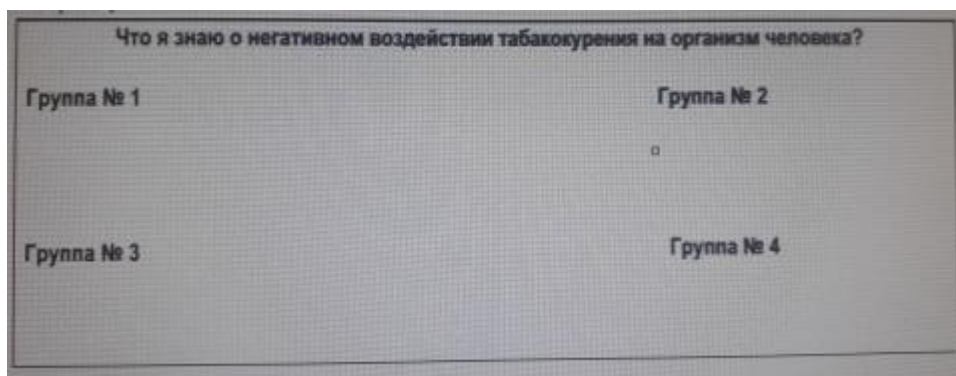
➤ **Упражнение «Работа в группах над вопросом: Что я знаю о негативном воздействии табакокурения на организм человека»**

Продолжительность: до 7 минут.

Цель: выявление и обсуждение основных негативных воздействий табакокурения на организм человека.

Необходимый реквизит: стикеры, плакат, ручки/ фломастеры.

Описание. Участники делятся на 4 группы. Каждой группе раздаются листочки разного цвета (стикеры), на которых группы должны записать только два негативных воздействия табака на организм человека. Кто напишет больше? Затем эти листочки приклеиваются на плакате-постере (образец см. ниже). Учитывая, что листочки разного цвета, участники видят, какая группа знает больше негативных воздействий табакокурения на организм человека. Обсуждаются итоги работы.



➤ **Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Педагог: Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат **листочки** бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете. Педагог читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь день просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Попробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Педагог: Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопрос «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз – Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, с учителями.

Если сказали «да» больше 3 раз, то Вы не сможете дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском.

➤ **Работа в малых группах «Меры по борьбе и предупреждению курения»**

Продолжительность: 20 минут.

Цель: знакомство участников с российскими и зарубежными мерами по борьбе с курением.

Необходимый реквизит: бумага, маркеры.

Описание. Участники делятся на 4 группы. Каждая группа составляет список мер, которые могут быть для предупреждения курения.

Например:

запретить продажу сигарет вообще или до 21 года;

запретить рекламу сигарет;

запрет со стороны родителей,

введение штрафов за курение в общественных местах;

получать достоверную информацию о вреде курения,

принятие самостоятельного решения курить, или не курить.

После этого ведущий выписывает на доске все меры по борьбе с курением и дополняет их теми, которые ребята не назвали. Можно использовать ресурс Википедии: https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба_с_курением#

После обсуждения, ведущий может сделать следующие выводы:

существует 3 подхода к борьбе с курением:

разъяснительный, ограничительно- запретительный и подход всестороннего устранения.

- Ни какие запреты не помогают в должной мере предотвратить курение.

- Человек сам делает свой выбор, главное, чтобы этот выбор был действительно осознанным.
- Если вы не курите - никогда не берите сигарету.
- Если вы курите – немедленно откажитесь от курения, чем дольше вы будете откладывать на потом, тем труднее вам будет отказаться от курения.

Истории о табаке, сигаретах.

У вас на столе у каждой группы лежат истории о табаке, сигаретах и курильщиках. Ваша задача прочитать (рассказать) свою историю присутствующим о том, что вы узнали.

История первая

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро».

История вторая

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

История третья

История третья гласит: С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

История четвертая

Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травой Нико». Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год. 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

Вывод: курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

Мифы о курении.

Среди курильщиков существуют различные мифы, давайте послушаем их.

Миф первый: Курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение и прекращение стресса зависят от курения.

Миф второй: Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

Миф третий: Сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

Миф четвертый: Столько людей в мире курят, и ничего – живут.

ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген p53, подавляющий развитие рака. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.