

Сценарий практикума для волонтеров «Влияние курения на здоровье подростков»

Разработка подготовлена
методическим советом МБОУ ДОД ДЮЦ «Пилигрим»

Цель практикума: воспитание ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

Задачи практикума:

- привлечь внимание школьников к проблеме курения и повысить мотивацию учащихся жить без вредной привычки, стремление к психическому, нравственному и физическому совершенству;
- помочь учащимся в осознании масштабов того вреда, которое курение оказывает на здоровье человека, способствовать формированию отрицательного отношения к курению;
- разъяснить пагубное воздействие никотина и компонентов табачного дыма на системы органов человека;
- убедить учащихся в необходимости обсуждения и решения проблемы курения в классе, школе, семье;
- формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Содержание практикума

Учитель: Кто знает, зачем мы с вами сегодня собрались? Сегодня мы вместе должны задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Как уберечь себя, одноклассника от курения, алкоголя, наркотиков? Как сказать твердо "нет", если вам предложили попробовать наркотик, выкурить впервые сигарету? Возможно, мы не найдем сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

На столах пословицы:

"С людьми живи в мире, а с пороками сражайся". *(Латинская пословица)*

"Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других". *(Н.А. Семашко)*

"Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!"

(Йен Мандела)

"От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой". *(И.В. Гёте)*

"Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг".

(Английская пословица)

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации".

(О. Бальзак)

Учитель: *Согласны ли вы с пословицей и как вы ее понимаете?*

Ответы учащихся

Учитель:

- Ученые установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.
- Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.
- Курение снижает возможность восприятия запахов.
- Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.
- 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака.
- Курение способствует таким заболеваниям, как: кашель, одышка; болезни сердца, гастрит; рак легких; кариес; старение кожи.

Ведь многие знают, что курение вредно ну хотя бы понаслышке, но всё же начинают курить. Почему?

Ответы учащихся

Учитель:

- За компанию.
- Чтобы казаться взрослыми. Девушки считают, что это модно.
- Кто-то из-за стресса или депрессии.
- Чтобы не выделяться из компании.
- Подражая любимому актеру.

Учитель: *Сейчас я предлагаю обменяться мнениями по предложенным темам и записать все высказывания на один лист:*

- Курение – это...
- Сигарета в руке – это показатель...
- Не курить – это значит не ...
- Для того чтобы бросить курить, нужно...
- Курение дает возможность ...
- Борьба с курением среди школьников имеет смысл ...

Работа в группах и коллективное обсуждение.

Учитель: Ежедневно 3000 детей начинают курить. Они просто не знают правды о табаке. Знали бы, держались подальше от него!

Опасность употребления табака в том, что он является первым наркотиком, который пробуют ребята. В сравнении с некурящими курящие дети в 3 раза больше употребляют алкоголя. Они в 8 раз чаще начинают курить марихуану и в 22 раза чаще начинают употреблять кокаин!

Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе. Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и асоциальным поступкам. У подростков бытует мнение, что сигареты с фильтром безвредны для здоровья. Но следует знать, что фильтры задерживают не более 20% вредных веществ, большая их часть поступает в легкие, а 5–8 сигарет, выкуренные за один раз, – смертельная доза для детского организма. Поэтому прежде чем закурить, стоит подумать!

Учитель: *Существует множество мифов по поводу курения. Давайте поразмыслим, ответим, а может, даже поспорим на тему: «Правда ли, что курение:*

- *помогает оставаться стройным?*
- *помогает согреться в холодное время года?*
- *помогает сосредоточиться и лучше работать?*
- *признак современного, независимого, "крутого" человека?*
- *успокаивает нервы?*

Учитель: У курящих очень низкая самооценка. Они курят для того, чтобы как-то улучшить свой имидж. Стать "круче", привлекательнее, популярнее среди сверстников – вот их заветная мечта. Как правило, такие подростки не могут смело и напрямую сказать "нет", когда им предлагают закурить.

Упражнение «Умей сказать "нет"».

Уметь отказываться необходимо. Существует много разных способов отказа. Каждой группе необходимо приготовить и разыграть ситуацию отказа. В каждой паре один предлагает закурить, второй отказывается. Желательно, чтобы вы использовали разные способы отказа.

Ученики готовят ситуации, затем проигрывают.

Учитель: Вы все-таки курите, но твердо решили бросить. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и в-третьих, суметь выполнить свое решение. Попробуйте составить несколько правил «Как бросить курить».

Ученики разрабатывают правила "Как бросить курить", после чего каждая группа предлагает свои варианты.

Учитель дает рекомендации, как бросить курить

Памятка "Как бросить курить"

- Не покупайте сигареты в большом количестве.
- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуренных сигарет на 1–2 шт.
- Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

В первые 5–7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Пейте больше жидкости.
- Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Ваша физическая активность должна быть высокой.
- Ежедневно принимайте душ.

Учитель: *Теперь я предлагаю антитабачную викторину:*

1. Перечислить как можно больше марок сигарет. Победителем объявляется тот, кто знает меньшее число названий сигарет.
2. Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.
3. Назвать как можно больше пословиц о курении.

Учитель: *Последнее задание на сегодняшнем практикуме - это создать листовку с антирекламой курения по любой из следующих тем: "Жизнь без дыма", "Мир без табака", «Скажем "Нет!" сигарете», "Очистим мир от дыма".*

Учитель: Какая же борьба ведется с курением в современном мире?

Ответы учащихся

Учитель:

- В Англии вычитают деньги из зарплаты работников за время, проведенное ими в курительной комнате.
- В Дании запрещено курить в общественных местах.
- В Сингапуре за курение взимается штраф в 500 долларов. Запрещена реклама табачных изделий.
- В Финляндии по инициативе врачей день 17 ноября признан днем, когда курильщики обязаны приходить на работу без сигарет.
- В Японии в г. Ваки положено 3 дня в месяц обходиться без курения.
- Во Франции после проведения антитабачной кампании число курильщиков сократилось более чем на 2 млн чел.
- В России принят Федеральный закон от 10.07.2001 №87-ФЗ "Об ограничении курения табака" . Статья 6 этого закона гласит, что "в целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах...". Московская городская дума приняла постановление, регламентирующее проект изменений этого закона. В соответствии с ним курение табака на рабочих местах влечет за собой сначала предупреждение, а затем – наказание в виде различных штрафов. То же нарушение, совершенное повторно в течение года, влечет наложение административного штрафа в размере трех минимальных размеров оплаты труда. В третий раз с нарушителя взимают штраф в размере уже пяти минимальных окладов.

Учитель: После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?

Ученики высказывают свои мнения.

Учитель: Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. Таким образом, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

(читает стихотворение Н. Новикова "Ничего не откладывай – жизнь коротка"):

Ничего не откладывай –
Жизнь коротка.
Ты наивно считал, что она –
Как река,
А она как ручей
После таянья льдов –
Протечет, не оставив следов.
Не откладывай –
Другу помочь поспеши,
Не обкрадывай душу –
Лишишься души.
Пусть в расчете с мерзавцем
Не дрогнет рука,
Не откладывай –
Жизнь коротка.
Не успел, не сумел...
Ну а вдруг – навсегда?
Оглянулся в потоке –
Другая вода
Жизнь, считал ты наивно,
Продлится века,
Не откладывай –
Жизнь – коротка.

Берегите свое здоровье и помогайте сохранять другим!

