

Классный час
«Свободное дыхание»

для обучающихся 6-11 классов

*Разработано специалистами ППМС-Центра «Развитие» -
социальными педагогами Викторовой Е.В., Бойчук Т.С.*

Цель: профилактика зависимого поведения и употребления табачной продукции.

Задачи:

- сформировать навыки здорового образа жизни и ответственного поведения подростков;
- повышение информированности подростков о вреде курения;
- выработка активной позиции по отношению к проблеме курения;
- осознание проблемы через проживание в игровой ситуации;
- обучение навыкам уверенного поведения.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

1 Вступительная часть

2 Основная часть

- информационный блок,
- интерактивная работа с группой,
- информационный блок,
- интерактивная работа с группой.

3 Заключительная часть

- заключительный шеринг (рефлексия по отработанной тематике)

Ход занятия:

Вступительная часть

- Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие посвящено одной из самых важных и серьезных проблем в среде подростков и молодежи – курении.

Основная часть

Информационный блок

Что бы кто ни говорил, но вред табака доказан! Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет-то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начинающие 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-инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких. Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известны: никотин, окись углерода (угарный газ), аммиак и т.д., их насчитали почти 1200.

Интерактивная работа с группой

Упражнение «Мифы и реальность»

Миф 1: Курительные смеси разрешены к продаже и хранению.

Экспертная информация: Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 9 апреля 2009 года № 23 «Об усилении надзора за реализацией курительных смесей» запрещено на территории России оборот смесей, содержащих шалфей предсказателей, гавайскую розу и голубой лотос.

Миф 2: Курительные смеси не являются табаком, поэтому их могут курить несовершеннолетние.

Экспертная информация: Любые вещества, вызывающие изменение настроения и поведения, оказывающие воздействие на психику и употребленные не по назначению врача, запрещены для несовершеннолетних.

Миф 3: Курительные смеси разрешены в Европе.

Экспертная информация: В январе 2009 года в Германии запретили курительные смеси. В марте 2009 года подобный запрет последовал и во Франции. В США данные смеси официально признаны наркотиками и запрещены к производству и хранению.

Миф 4: Курительные смеси содержат растительные вещества, поэтому безвредны для здоровья.

Экспертная информация: Институтом питания была проведена экспертиза курительных смесей, реализуемых под наименованиями «Спайс» и др., в результате которой установлено, что вещества, входящие в состав таких смесей часто обладают психотропным, наркотическим действием, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для здоровья и жизни населения, особенно детского, и могут вызывать повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, сильные головные боли, тошноту, рвоту, галлюцинации, потерю сознания.

Миф 5: Состав курительных смесей известен и поэтому можно заранее предугадать их воздействие.

Экспертная информация: Данный продукт не проходит стандартизацию и сертификацию, поэтому его состав, а, следовательно, и механизм воздействия на человека может быть непредсказуем, и более того опасен. Запрещение продажи курительных смесей произведено в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях РФ, в т.ч. по ст.14.2. «Незаконная продажа товаров (иных вещей), свободная реализация которых запрещена или ограничена», ст.14.4. «Продажа товаров, выполнение работ либо оказание населению услуг ненадлежащего качества или с нарушением санитарных правил.

Миф 6: Использование электронной сигареты не приносит вред здоровью.

Экспертная информация: Создавались такие сигареты с целью облегчения процесса отказа от курения. Они представляют собой небольшой парогенератор, в форме сигареты, обеспечивающий выделение пара, имитирующего табачный дым. Основные составляющие – это испаритель

(атомайзер), преобразующий в пар заправляемую жидкость, и батарея, подающая ток к атомайзеру. Наполняется испаритель специальной жидкостью, содержащей никотин. В принципе, регулировать концентрацию никотина в ингаляторе потребитель может самостоятельно, и это часто является причиной передозировки никотина, вплоть до летального исхода. Да, действительно, нет поступления в органы, кровь, сосуды токсинов и смол, но остаётся никотиновая и психологическая зависимость, только уже от электронного формата сигарет. И вред здоровью по-прежнему причиняется.

Информационный блок

Причины возникновения табачной зависимости?

Очень часто на этот вопрос отвечают: «Не знаю», «Все курят и я», «За компанию». И только немногие скажут «Не курю вообще – это вредно для здоровья». Потому что курение вошло в моду.

Мода на курение среди юношей в первую очередь поддерживается стремлением копировать поступки взрослых. Они чувствуют, что это заставляет их выглядеть независимыми, более старшими, привлекательными. Они хотят нравиться и приниматься в компанию друзьями, которые курят. У некоторых дома курят родители и ребята начинают подражать или пробовать то же самое из любопытства. Иногда просто от скуки. В конце концов, курение становится привычкой.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремление нравиться, быть оригинальной. Некоторым это кажется красивым, модным, привлекательным. Курящая девушка обращает на себя больше внимания, старается выглядеть независимой и самостоятельной, не отставать от курящих парней.

В связи с распространением табакокурения среди молодежи в некоторых странах появилась новая медицинская специальность – подростковый табаколог. Специалист по проблемам, связанным с детским пристрастием к табаку. Он занимается в первую очередь тем, чтобы отучить пациента от вредной привычки. Ведь подростки только слышат, что «Курить – здоровью вредить», но не осознают этого всерьез. Рассказать о вреде никотина, доказать насколько он опасен для жизни человека – главная задача взрослого.

Интерактивная работа с группой

Упражнение «Скажи: НЕТ!»

Группа участников делится на 3 подгруппы, каждой подгруппе дается своя ситуация провокации и давления со стороны других:

- Старшие друзья на дискотеке предлагают закурить. Ты одна в классе не куришь.
- Вы собрались на день рождения одноклассника, он неожиданно достал сигареты и предложил закурить;
- Летом вы гуляли во дворе, делать было нечего, твой друг предложил тебе попробовать закурить.

Показ подгруппами ситуаций. Обсуждение (мнение группы или главного героя):

- как ты себя чувствовал в ситуации давления?
- какой вариант отказа более эффективный?
- что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?
- легко ли было подбирать достойные отказы?
- какие варианты отказа были самыми эффективными и почему?
- как вы себя чувствовали в роли уговаривающего и в роли отказывающего?

Информационный блок

«Курение вредит Вашему здоровью!»

Сигареты содержат три ядовитых вещества: никотин, смолы, содержащие канцерогенные вещества и окись углерода. Безусловно, также ядовит и вреден даже сигаретный дым.

Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на пищеварение. К тому же никотин вызывает зависимость организма. Очень часто, при длительной работе люди устраивают «перекур», чтобы взбодриться. На самом деле это оборачивается еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина. Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. До первой затяжки с животными ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Опыт доказал, что никотин вреднейший яд.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры освобождают дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители дыма пока не достигают желаемой цели, ф

ильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса вредных частиц дыма поступает в легкие.

Очень часто у курильщиков больные зубы, с некрасивым желтым налетом, тяжелый, специфический запах изо рта. Это происходит потому, что температура дыма оказывает влияние на слизистую оболочку рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, и слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Химические вещества раздражают и слюнные железы, поэтому курильщик беспрестанно сплевывает. Но все равно остальная часть слюны попадает в желудок и действует раздражающе на его слизистую. Отсюда потеря аппетита, боли, тошнота, запоры или поносы, гастрит или язва.

Смолы, содержащие канцерогенные вещества ассоциируются с «кашлем курильщика». Они раздражают слизистые оболочки легких. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, отхаркиванием мокроты. Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса, он теряет чистоту, звучность, что особенно заметно у девушек. Курящего можно узнать по цвету лица, тусклым, ломким волосам, пожелтевшим пальцам, одышке. Как правило, эти симптомы не исчезают и остаются практически на всю жизнь. Только если человек бросает курить, эти симптомы могут исчезнуть и то лишь спустя год. И только в том случае, если до этого не перейдут уже в хроническое заболевание.

При каждой затяжке нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь. А за прекращением дыхания происходит остановка сердца. Так курильщик сознательно укорачивает свою жизнь на годы. Они наиболее подвержены риску получить инсульт или инфаркт миокарда, потому что страдают гипертонией, стенокардией, повышенным содержанием холестерина в крови, что вызывает развитие атеросклероза. У тех, кто курит, бывает и гангрена, потому что происходит поражение кровеносных сосудов и нарушение питания тканей. Курение может стать причиной полового бессилия у мужчин, бесплодия у женщин. Табак является причиной мертворожденных детей или умственно отсталых, калек. А 90% больных раком легких – курящие люди.

Интерактивная работа с группой

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Я сейчас начну говорить вам: «Поменяйтесь местами, те кто...» и, если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место.

Итак, начнем: « - Поменяйтесь местами те, кто, заботится о своем здоровье.

- Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди.
- Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры.
- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком.
- Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта.
- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

- Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Упражнение «Мое мнение»

Группа разбивается на пары. Дается опросник с вариантами ответа: «Да», «Нет», «Сомневаюсь».

Вопросы:

- 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.
- 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.

Обсуждение вопросов

- насколько опасна проблема употребления сигарет среди молодёжи?
- Насколько актуально решение этой проблемы для участников группы?

Заключительная часть

Прекращение курения приносит огромную и немалую пользу для здоровья человека любого возраста. Это касается и тех, у кого уже есть болезни, связанные с курением, и тех, у кого таких болезней нет. Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Не меньший вред приносит и пассивное курение, когда некурящий вынужден дышать табачным дымом.

Если Вы бросили курить:

Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.

Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.

Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.

Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается 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 становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.

Во многих странах уже **вошло в моду некурение**. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас. Побольше выпустить и разместить так же крупно и часто, рекламу о вреде курения. Начинать пропаганду здорового образа жизни уже с детского сада, с младших классов школы, можно в игровой форме.

Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются. Наверное, до тех пор, пока в руках вместо сигареты не будет настоящего дела.