

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
«Назийский центр социально-трудовой адаптации и профориентации»

**Итоговый круглый стол информационно-исследовательского проекта:
«Хочешь жить? Бросай курить!»**

Содержание.

1. Вступление

2. Основная часть:

- Обсуждение результатов предварительного анкетирования

- Эксперименты (2 опыта)

- Обсуждение вопросов о вреде табака

3. Итог:

- Устный опрос «Верно или не верно»

- Выводы

- Используемая литература и материалы

- Приложения:

1) Анкета

2) CD-R диск

Цель: профилактика табакокурения, формирование знаний о вреде табакокурения, о влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Задачи:

-Образовательные:

- а) продолжать формирование знаний о вреде курения;
- б) учить анализировать и делать выводы;
- в) выявлять способности учащихся, необходимые для самореализации личности;
- г) продолжать формирование понимания понятия здорового образа жизни.

- Воспитательные:

- а) способствовать росту самосознания и самооценки;
- б) формировать активную жизненную позицию;
- в) воспитывать умение работать в команде.

- Развивающие:

- а) развивать познавательный интерес подростков, с целью саморазвития;
- б) сформировать потребность и навыки противостояния курению;
- в) сформировать навыки отказа от курения.

-Коррекционные:

- а) коррекция мышления на основе упражнений в анализе - синтезе;
- б) коррекция эмоционально-волевой сферы на основе правильного представления о здоровье

План-сценарий.

1. Ведущий:

(Желательно, чтобы это был учитель или старшеклассник.)

Добрый день, мы рады приветствовать всех, собравшихся сегодня за нашим импровизированным круглым столом!

И хотя сегодня проблемы подросткового курения наряду с другими проблемами выглядят не самыми острыми, вы должны знать, что курильщик подвергает свой организм жестокому отравлению. Начиная курить подростки делаются раздражительными, быстро утомляются, становятся тревожными.

По данным Американской Медицинской Ассоциации сообщалось, что, в сравнении с некурящими, подростки, выкуривающие около 20 сигарет в день, в 12 раз больше страдали от приступов паники и в 5 раз больше от страха открытого пространства, который делал их замкнутыми и вынуждал сидеть дома.

Но самое страшное - это резкое увеличение числа курящих девочек. Как вы думаете, почему это особенно страшно?

(Ответ: они будущие мамы.)

Совершенно верно. Курение мужчин - беда, курение женщин - дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для ее будущего ребенка. Мертворождения, умственная и физическая отсталость детей, недоразвитие органов и другие уродства, их преждевременное появление на свет - жестокая плата за пристрастие матери к курению.

Мы предлагаем вам посмотреть видеофрагмент.

(Видеофрагмент – Влияние курения на женский организм. Смотреть CD-R диск.)

Скажите, пожалуйста, для женщины, важна красота?

(Ответ: конечно же.)

Хотелось - бы спросить у мальчиков, исходя из видеофрагмента, вам больше понравились курящие или некурящие женщины?

(Ответ: конечно же некурящие.)

Девочки, задумайтесь, и не пробуйте курить.

Но, видя, как широко распространено курение, невольно задаешься вопросом: почему подростки начинают курить?

Сегодня мы с вами:

- узнаем о текущей ситуации с курением в 5-9 классах от наших экспертов;
- наглядно удостоверимся, на несложных экспериментах, стоит ли пробовать курить;
- обсудим с вами несколько вопросов о вреде курения.

(Представляем детей, помогающих вести программу).

Дети разделены на три группы - отделы, названия которых написаны на бумажных табличках, стоящих на столах.

Три отдела:

- Эксперты
- Химики
- Специалисты

Эксперты (аналитики) – подведут итоги предварительного анкетирования;

Химики, проведут простейшие эксперименты, доказывающие вред курения;

Специалисты по антитабачной пропаганде предложат нам вопросы для обсуждения и постараются убедить нас в предпочтении здорового образа жизни.

Все участники отделов находятся перед «зрителями-участниками».

2. Ведущий:

Итак, слово нашим экспертам.

(Результаты предварительного анкетирования оформлены в виде таблицы на ватмане и показаны с помощью мультимедиа проектора)

Эксперт 1:

В данной анкете мы поставили цель узнать текущую ситуацию с курением в нашей школе в 5-9 классах. Я вас познакомлю со среднестатистическими результатами анкетирования.

На вопрос « Вы когда-нибудь пробовали курить?» положительно ответили - % учащихся.

Продолжает курить - %.

Эксперт 2 :

На вопрос «Как вы относитесь к курению?», большинство – 73% подростков - ответили отрицательно. Но 21% занимают нейтральную позицию. Из 73 опрошенных подростков, за исключением 5 человек, все считают, что бороться с курением необходимо всеми, доступными способами: никотиновый пластырь, никотиновая кодировка, антиникотиновая жвачка и другими. Но подавляющее большинство считают, что главное – это сила воли. Один юноша предлагает гипноз. Такова реальная картина в среднем и старшем звене нашей школы.

Ведущий:

Вряд ли сегодня найдется человек, который отрицал бы, что курение вредно. Покажем это на наглядном примере. Мы надеемся, что эти простые эксперименты помогут вам решить: курить или не курить?

(Эксперименты проводят и объясняют учащиеся)

Ученик 1: (собирает прибор)

Я приготовлю прибор, с помощью которого можно собрать продукты горения табака, которые образуются у курящего в легких.

Я беру стеклянную трубку длиной 7сантиметров, присоединяю ее к резиновой груше. Это как будто наши легкие. Беру еще одну, такую же трубочку, забиваю в нее ватный тампончик, и через кусочек резинового шланга присоединяю к ней, с одной стороны- грушу, а с другой - сигарету. Теперь я сожму грушу и зажгу сигарету. Сжимая и разжимая грушу, буду медленно просасывать дым через трубку. Несколько таких затяжек – и вся сигарета «выкурена».

Ученик 2:

Посмотрите, пожалуйста, часть продуктов горения собралась на ватном тампончике и он пожелтел. Но, несмотря на такой фильтр, в дыме остается много смолы. Как в этом убедиться? Наполненную дымом грушу плотно прижмем выходным отверстием к листу фильтровальной бумаги, и выдавим содержимое. Выходя под давлением из груши, газ резко охлаждается и хорошо видны продукты горения табака – это темно-коричневая смолистая клякса.

Ведущий:

Ну как, впечатляет?

Ученик 1:

Различные исследования показали, что и в этом дегте, и в табачном дыме образуются такие вредные вещества: как никотин– сильный яд, этилен, радиоактивный полоний, мышьяк, аммиак, свинец, синильная кислота, сероводород, угарный газ.

Ученик 2:

Люди, которые вынуждены работать с подобными веществами на производстве, получают за это льготы. А курильщики добровольно накачивают свои легкие этой смолой.

Мы продолжим эксперименты позже, а пока ватку, служившую фильтром, поместим в 1 мл воды и оставим постоять 5 минут.

Ведущий:

Мы продолжаем наш разговор о вреде табака.

Сейчас наши специалисты познакомят вас с мнением заядлых курильщиков. Мы вместе с вами его обсудим, решим, верно оно, или нет и убедимся, надо ли курить или не стоит даже и пробовать!?

В любом случае, специалисты знают верный ответ.

Специалист 1:

Курящий подросток говорит: «Я хорошо знаю, что табак вреден, но без него не могу учиться и работать на уроке. Иной раз голова ничего не соображает, а затянулся разок-другой, и сознание просветлело. Вот и приходится отпрашиваться прямо с уроков»

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми.)

Верный ответ:

На первый взгляд такое представление о действии табака верно. Но не так все просто. После выкуренной сигареты, действительно, происходит прилив энергии, но проходит немного времени, и курить хочется еще сильнее. В чем же дело? Под влиянием табачного дыма происходит расширение сосудов мозга и возникает ощущение прилива новых сил. Однако такое действие табака весьма кратковременно. Уже через несколько минут сосуды мозга резко сужаются, причем, с каждой вновь выкуренной сигаретой еще сильнее, чем раньше. Кровоснабжение мозга ухудшается, работоспособность снижается. Чтобы прогнать усталость подросток выкуривает одну сигарету, вторую, третью и просто теряет время, силы и здоровье. Как правило, объем выполненной работы у курильщиков значительно меньше, чем у некурящих.

Специалист 2:

Курение уменьшает чувство голода.

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми.)

Верный ответ:

Каждому понятно, что сигаретный дым не заменит пищевые продукты. Объясняется это явление тем, что ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, всасываются в кровь и действуют на нервные окончания желудка и

кишечника и как бы блокируют передачу нервных импульсов, сигнализирующих о голоде. И подросток плохо кушает, в результате не получая необходимых для роста и развития веществ.

Ведущий:

А теперь мы вернемся к нашему эксперименту.

Ученик 1:

Полученный желтоватый раствор разольем на две части. В одну часть добавим по каплям темно-розовый раствор марганцовокислого калия (марганцовки): он будет быстро обесцвечиваться. Это значит, что в продуктах горения много неопределенных соединений, резко отличающихся по свойствам от обычных, то есть ядовитых для нас.

Ученик 2:

Возьмем вторую часть исследуемого раствора и пробирку с таким же количеством чистой воды. Добавим в обе пробирки по 2 капли 1% -ного раствора хлорного железа и сравним полученную окраску. Интенсивная окраска исследуемого раствора говорит о присутствии соединений родственных фенолу. Фенол при попадании на кожу вызывает ожог. А курильщик выжигает свои легкие изнутри.

Ведущий:

Это были простейшие химические реакции. Но я надеюсь, что они заставят вас задуматься стоит ли курить? А мы продолжаем обсуждение. Слово нашим специалистам.

Специалист 3:

Курящие подростки говорят: « У нас нет денег на сигареты, и мы одну делим на всех. Быстро делаешь 2-3 затяжки и отдаешь следующему. И покурил, и вред небольшой»

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми)

Верный ответ:

В обычных условиях, при выкуривании целой сигареты большая часть вредоносного дыма выдыхается курильщиком. При быстром курении, чтобы ощутить нужный эффект, подросток глубоко и медленней дышит. Поэтому больше дыма, а значит и больше ядовитых веществ попадает в кровь. При быстрых затяжках происходит стремительное сгорание табака, и в дым переходит до 40% никотина. В дыме одной сигареты содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе:

- 6 ммг никотина – сильного яда, именно к нему привыкает и становится зависимым организм курильщика;
- 1,6 ммг аммиака – резкий запах которого, знаком всем, он вызывает сильные ожоги и отравление организма, в жидком, разбавленном виде используется для дезинфекции от паразитов;
- 0,03 ммг синильной кислоты – сильнейшего смертельного яда;
- 25 ммг угарного газа – или „ печного “ газа, ведь именно им отравляются и умирают люди, если забывают открыть заслонку в печке на ночь, после прогорания дров.

Специалист 4:

Недавно закурившие говорят: « В жизни все надо попробовать, тем более все мои старшие друзья курят, при этом классно общаются, разговаривают со мной как со взрослым и я, тоже, так хочу»

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми)

Верный ответ:

Школьники сами создают миф о престижности курения. При этом создается интрига уединения для разговора по душам. От выкуренной сигареты подростки впадают в состояние легкой эйфории, а это многим приятно. Мозговые процессы

возбуждаются на некоторое время, но затем надолго тормозятся. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и постепенно начинает их требовать, выражается это в беспокойстве, раздражительности, нервозности. Называют 5 типов привязанности к табаку:

- вера в тонизирующий эффект;
- игра в курение;
- наслаждение курением;
- курение, чтобы снять напряжение;
- курение по привычке, „автоматически”.

В любом случае вырабатывается привычка к курению, а это уже зависимость.

Специалист 5:

Большинство курящих говорят: «Я хочу и курю, но в любой момент могу бросить»

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми)

Верный ответ:

Многие курильщики, как правило, хотят избавиться от этой опасной привычки, но не у всех это получается. Даже те, кто бросил курить, с горечью признают, что их еще долго тянет к сигарете и раздражают разговоры о вреде никотина. Почему сложно бросить курить? Дело в том, что табачный яд перерабатывается в печени и удаляется из организма почками. Количество никотина в крови снижается. Нервные центры, привыкшие к его действию, стимулируют потребность в новых дозах никотина. Так подкрепляется желание в курении. Курильщик становится зависимым от него. Каждая выкуренная сигарета отнимает 15 минут жизни.

Специалист 6:

Некоторые курящие подростки говорят: « Я стараюсь бросить курить, но пока курю много. Мои некурящие друзья с пониманием относятся ко мне, терпят меня, разрешая курить рядом с ними. Я думаю, что это им не повредит»

(Вопрос обсуждается за круглым столом с детьми и взрослыми)

Верный ответ:

Обычно к табачному дыму очень чувствительны некурящие люди. Некурящий человек, долгое время находившийся в прокуренном помещении, может серьезно заболеть. Он подвергается пассивному курению. Пребывание в течение 1 часа в накуренном помещении равносильно выкуриванию 3 сигарет. Задумайтесь, стоит ли травить своих друзей, особенно если они вам дороги?

3. Ведущий:

Спасибо за активное обсуждение. А теперь давайте подведем итог и проверим, что мы знаем о курении?

Выберите, пожалуйста, верно или не верно утверждение:

1. Подростки курят, чтобы быть как все. (Верно)
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (Верно)
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. (Не верно)
4. В лёгких человека, выкуривающего каждый день по пачке сигарет в течение года, оседает 1 л табачной смолы. (Верно)
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (Не верно)
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, установилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в лёгких. (Не верно)
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. (Не верно)
8. Табакокурение - одна из основных причин заболеваний сердца. (Верно)
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. (Не верно)
10. Нет ничего опасного в том, что подростки иногда «балуются» сигаретами, если они смогут оставить это занятие до того, как курение превратится в привычку. (Не верно)

Ведущий:

Выдающийся хирург академик Ф.Углов, обращаясь к молодежи по поводу вреда курения, писал:„ Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Не могу понять, как можем мы позволить транжирить то, чему цены нет, - здоровье!”

Курильщик с любым стажем может отвыкнуть от табачного зелья. Важно убедиться во вреде курения и обладать силой воли. Чтобы отвыкнуть от курения надо:

- пить натошак 2-3 стакана воды;
- принимать утром душ;
- выполнять дыхательные упражнения;
- помогут такие правила: не кури, если не хочется, не затягивайся, не кури на ходу, как можно дольше не кури после физической нагрузки, не кури на голодный желудок, старайся с каждым днем курить меньше и меньше, активно занимайся физкультурой.

Ну и закончить мне хотелось бы такими словами:

Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее – так и пройдет,
Не забывай: она твое творенье.

Используемая литература и материалы:

- Л.П.Анастасова, В.С.Кучменко, Т.А.Цехмистренко
«Формирование здорового образа жизни подростков на уроке биологии»
методическое пособие 6-9кл., М. „Вентана-Граф”, 2006г.

-И.Д.Зверев « Человек. Организм и здоровье», пособие для учащихся общеобразовательной школы 8-9кл., М. „ Вентана-Граф” 2000г.

-В.А.Герасимов,,Классный час играючи”, выпуск 6, М. „Сфера”,2005г.

-<http://www.youtube.com/watch?v=yeZcHavJQRk>- слайд- шоу.

- Для оформления помещения – нарисованные на бумаге и перечеркнутые пачки сигарет; лозунги и высказывания знаменитых поэтов, писателей и врачей.