

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества»

муниципального образования – Пригородный район РСО-Алания



Сверждаю:

Директор МБУДО ДДТ

Волохова Л.Л.

Сценарий

беседы с обучающимися творческого объединения «Ритмы Кавказа»

«Вся, правда, о курении»

Цель мероприятия: создание устойчивого негативного отношения к табакокурению, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить участников с неблагоприятными воздействиями табакокурения на здоровье человека.
2. Сформировать у подростков мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Целевая аудитория: обучающиеся 1-2 курсов учреждений начального профессионального образования.

Необходимое оборудование:

- буклеты для участников «Как бросить курить»;
- рисунки обучающихся на тему «Сигарета: друг и ли враг?»;
- мини-анкеты для групповых ответов.

Ход мероприятия:

Ведущий: 20 ноября - день рождения Конвенции о правах ребенка, в которой сказано, что государства-участники признают за каждым ребенком неотъемлемое право на жизнь и благоприятные условия для выживания и здоровья.

Страны, подписавшие эту Конвенцию, обязуются сокращать детскую смертность, развивать первичную медико-санитарную помощь, бороться с болезнями и недостаточной массой тела, обеспечивать матерям дородовый и послеродовый уход, распространять информацию, касающуюся профилактики любых отклонений от нормального здорового существования.

Мы обыденно и привычно воспринимаем связку таких понятий, как «врач» и «здоровье». Несмотря на то, что в системе лечебных учреждений проводится и профилактическая работа, врач, в первую очередь, имеет прямое отношение к лечению болезни.

От чего же зависит здоровье человека?

(Собравшимся предлагается ответить на этот вопрос.)

Ведущий: Давайте обобщим то, что вы сказали.

Медики выделяют несколько главных факторов здоровья:

- наследственность;
- качество и своевременность медицинского обслуживания;
- внешняя среда (качество воздуха, питьевой воды, пищи и т.д.).

Однако решающим фактором здоровья человека является его образ жизни - от него зависит до 60% здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания,

и занятия физкультурой, и водные процедуры, и что очень важно, отсутствие зависимости от таких веществ, как алкоголь, табак, наркотики.

Образ жизни в сознательном возрасте зависит только от нас. А на образ жизни ребенка большое влияние оказывают родители. Давайте посмотрим, как, по вашему мнению, влияет на здоровье ребенка курение родителей.

Участники делятся на 2 группы, каждая из которых получает листок с вопросом, на который нужно дать как можно больше вариантов ответов. Через 3 минуты группы меняются бланками, в течение очередных 3 минут дополняя данные предыдущей группы ответы своими вариантами. Ведущий собирает заполненные бланки и проводит сравнение полученных результатов.

Ведущий: Посмотрим ответы на 1 вопрос: *Может ли курение отца и матери во время беременности и в течение первых месяцев жизни ребенка принести угрозу его жизни и здоровья?*

Да, верно, курение матери и отца во время беременности повышает риск выкидыша, рождения ребенка с пониженным весом и физическими отклонениями. Курение родителей повышает риск внезапной смерти младенца без видимых причин в первые месяцы жизни. Курение родителей повышает риск того, что ребенок может заболеть астмой, сердечнососудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, кариесом.

Вы справедливо отметили, отвечая на 2 вопрос: *Как образ жизни может повлиять на поведение растущего ребенка*, - курение родителей повышает риск того, что ребенок может в раннем возрасте начать курить, чем подставит свою жизнь еще под большую угрозу.

О том, что курение вредно для здоровья, знают даже дети. Но курящий человек считает, что болезни, о которых говорят, не затронут его. «Авось, пронесет» - опасная жизненная позиция. Не пронесет. Расплата за курение неизбежна.

Ведущий: Хочется привести слова Л.Н. Толстого: «Трудно себе представить себе то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

Но пока в нашей стране люди не могут и не хотят бросить курить. Поэтому государство приняло некоторые меры для улучшения положения некурящих граждан. 10 июля 2001 года Президент РФ подписал ФЗ «Об ограничении курения табака».

Споры о курении в общественных местах решаются теперь на основе статьи 6 этого закона. Она делит людей на 2 полярных, непримиримых лагеря: курящих и некурящих.

«Ст.6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.

2. На работодателя возлагается обязанность на оснащение специально отведенных мест для курения табака.

Нарушение положения данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством».

Ведущий: Сейчас предлагаю вам прокомментировать мотивы, по которым подростки начинают курить.

Мотивы, по которым подростки начинают курить:

Мотив	Комментарий
<i>Любознательство</i>	Подросток готов начать курить, если первая проба доставила удовольствие. Он считает, что сможет отказаться от табака, когда захочет. Но даже малые дозы табака вызывают зависимость!
<i>Желание казаться взрослее</i>	Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников. Чаще всего сам подросток себя таким не считает!
<i>За компанию</i>	Порой это происходит вопреки личному желанию, лишь бы быть принятым в понравившуюся компанию.
<i>Чтобы похудеть</i>	Это примерно то же, как если бы привить себе какую-нибудь болезнь и «таять на глазах» от нее.
<i>Потому что это модно</i>	В современном мире число курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается.
<i>Под влиянием рекламы</i>	Красивые пачки в кино и на витринах. Реклама с преуспевающими молодыми людьми, которые занимаются настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься своим здоровьем. Многим кажется, что курение приближает их к респектабельной жизни, но именно респектабельные (успешные, с высоким уровнем достатка) люди наиболее активно отказываются от курения!

Ведущий: А теперь подведем итог влиянию курения на организм человека:

1. В первую очередь курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, что приводит к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвлением.

2. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделение его усиливается во время курения, что приводит к повышению артериального давления. Эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. При этом могут возникать и судороги.

3. Из-за вызываемых курением спазмов желудка нарушаются секреция желудочного сока, нормальное прохождение пищи. В итоге – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. Никотин вызывает и такое серьезное заболевание, как эндартериит, которое проявляется в виде хромоты. Мышцы ног страдают во время ходьбы от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена. Появляется онемение и боли в конечностях. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.

5. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к преждевременному старению, потере кожей нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерно желтоватую окраску, вызванную отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.

6. Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки за счет

хронического воспаления утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса. У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается опасность заболеваемости туберкулезом.

7. Неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, изменяя гормональный фон, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов или нежизнеспособных новорожденных.

8. В целом курение сокращает продолжительность жизни примерно на 8 лет.

В конце беседы участникам вручаются памятки «Как бросить курить».

Текст памятки «Как бросить курить»

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого, спонтанного решения.

Можно наметить какую-то дату и оставшееся до нее время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- не затягиваться сигаретой;
- постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;
- не курить на пустой желудок;
- никогда не курить за компанию;
- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;
- сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнить несложные рекомендации:

- пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
- не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;
- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
- ежедневно принимать душ.

Что выигрывает человек, отказавшись от курения:

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;
- можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.

Джисоева С.З. педагог дополнительного образования