



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

630015. г. Новосибирск ул. Гоголя, 233, тел. 383-279-10-33 факс 383-279-11-71 E-mail:
rdzer18@ngs.ru

**Программа по профилактике
табакокурения**

«Жизнь без табака»

Работу выполнила:

социальный педагог

МБОУ СОШ №18

Иванилова Маргарита Владимировна

**Паспорт образовательной программы
по профилактике табакокурения
«Жизнь без табака».**

Наименование Программы	- образовательная Программа по профилактике табакокурения «Жизнь без табака!»
Разработчик	- социальный педагог М.В. Иванилова
Срок реализации	- 2013-2014 учебный год
Исполнитель	- образовательная школа.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	- снижение числа потребителей табачных изделий среди школьников - снижение уровня первичной заболеваемости детей болезнями органов дыхания - овладение способами уверенного отказа от курения

Пояснительная записка

Здоровье – одно из главных составляющих красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культуры, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения», «табак и бедность» составляют порочный круг. Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

Курение- главная угроза здоровью и одна из причина смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение. И что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний-44%, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний- 70%.

Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право «владения» огромными рыночными пространствами России, где в настоящее время курят 40 млн. человек. В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Бытует мнение, что производство и реализация табачных изделий выгодно для экономики, однако данные Мирового Банка говорят о том, что эта отрасль в целом наносит экономике значительный ущерб. Урон, который наносится государству затратами на лечение, потерей трудоспособности и смертью сотен тысяч людей от болезней, причиной которых является курение, значительно превосходит доход, получаемый от табачной промышленности в виде налогов и других поступлений в бюджет. Анализ, проведённый Мировым Банком, показал, что глобальные экономические потери, связанные с реализацией табачных изделий, оценивается 200 миллиардов долларов США в год. В настоящее время рассматривается вопрос участия России в рамочной конвенции по борьбе против табака, которую уже подписало 115 стран и ратифицировало более 15 государств мира. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70%- мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у каждого российского подростка формируется выраженная табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство. Первый опыт весьма неприятен: кашель, тошнота, слёзы из глаз, горечь во рту, головная боль, что заставляет детей «на время потерять интерес к курению». А вот в средних классах, как правило,

интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников стабилизируется уже к классу 9 (к сожалению, этот процесс молодеет). А причины этого уже другие, нежели любопытство. Чаще всего это подражание старшим товарищам, желание казаться взрослым, не правильная ориентация: курение – это модно, престижно и т.д., а так же недостаточная информация учащихся о последствиях курения, незнание насколько эта привычка для здоровья реально опасна.

По данным официальной статистики, каждый день 700 россиян умирают от болезней, вызванных курением, причём больше половины курильщиков умирают в трудоспособном возрасте. С курением связывают возникновение таких болезней, как рак лёгких, болезни сердца и инсульты, эмфизема лёгких, хронический бронхит, язвенная болезнь желудка и двенадцати пёрстной кишки. В России курильщики со стажем живут на 20 лет меньше, чем некурящие.

Табакокурение является фактором, увеличивающим в 6-8 раз количество осложнений туберкулёза и смертность от этого заболевания.

Более 40 компонентов табачного дыма – канцерогены. Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8- 10 раз) и т. д.

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, является курение. Значительная часть современной молодежи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Этот факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Цели:

Снижение потребления табачных изделий школьниками.

Укрепление и сохранения здоровья детей.

Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.

Задачи:

- ✓ совершенствование системы информирования школьников о вреде табакокурения, мерах личной и общественной профилактики;
- ✓ организация разно уровневых образовательных программ профилактики табакокурения;
- ✓ внедрение современных методов диагностики, профилактики табакокурения;
- ✓ формирование негативного отношения учащихся к курению;
- ✓ формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью, умения противостоять внешнему социальному и психологическому

давлению, самостоятельного преодоления вредных привычек, связанных с зависимостью организма к ПАВ.

Главные принципы реализации программы

Приобщение детей и подростков к употреблению табака и других ПАВ связано с наличием определенных склонностей, черт, свойств и качеств самого человека, в т.ч. генетических, физиологических, психологических, социальных и нравственных. Этим определяется спрос на ПАВ. Другим неизменным условием является доступность ПАВ в обществе.

Доступность тесно связана с предложением. Предупреждение приобщения к ПАВ предполагает сочетание мер по сокращению спроса и предложения. Профилактическое обучение служит средством сокращения спроса и является одной из составляющих образования в области охраны здоровья.

Охрана здоровья связана с обучением и воспитанием – неразрывными элементами школьного образования: обучение – овладение знаниями и информацией; воспитание – формирование навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личной и социальной компетентности.

Профилактическое обучение основано на научно установленных закономерностях. Вероятность приобщения к применению ПАВ снижается, если:

1. Ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
2. Поощряется вера в свои силы; признается уникальность каждого человека.
3. Учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные употреблению ПАВ, модели поведения.
4. Дети обучены распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению.

Содержание уроков профилактического обучения должно развиваться по спирали. Объем школьных знаний ребенка увеличивается адекватно росту и развитию, установки и поведенческие навыки усиливаются и совершенствуются. В качестве методологии используется метод обучения в группе. Целесообразно предоставлять детям в школе и дома одинаковую информацию о ПАВ.

Профилактическое обучение необходимо начинать с детей младшего школьного возраста. Профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ. Приобщение к ПАВ начинается с табака и алкоголя – веществ, относящихся к воротам приобщения. Именно поэтому профилактику необходимо начинать с них. Работа по профилактике курения – это, по сути, работа по профилактике употребления наркотиков подростками.

Основные направления программы.

1. Профилактика табакокурения среди подростков, молодежи и других возрастных групп.
2. Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с нелегальным хранением и реализацией табачных изделий
3. Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.
4. Лечение и реабилитация лиц, употребляющих табачные изделия.

Механизмы и основные мероприятия по реализации программы.

1. Проведение школьной акции «Школа без табачного дыма»
2. Участие в районных акциях «Обменяй сигарету на конфету».
3. Систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодоление вредных привычек, в том числе табакокурения в стенных газетах, плакатах.
4. Подготовка методических рекомендаций для родителей и детей по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних.
5. Организация выставок, конкурсов детских рисунков и стенных газет по вопросам профилактики табакокурения.
6. Проведение обучающих семинаров для родителей, классных руководителей по вопросам профилактики табакокурения.
7. Осуществление мониторинга распространенности курения среди учащихся образовательных учреждений для планирования профилактических мероприятий.
8. Организация ежегодных акций «Брось сигарету!» среди учащихся.
9. Разработка информационно-образовательной программы «Жизнь без табака» для учащихся.
10. Введение в программы факультативных занятий разделов по изучению отрицательного воздействия на организм человека потребления табачных изделий.
11. Проведение родительских собраний по профилактике вредных привычек у детей и подростков с привлечением психологов, педиатров, психиатров, наркологов.
12. Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде табакокурения и его профилактике, противопожарной безопасности «Дети против курения», «Безвредных сигарет не бывает».
13. Проведение мероприятий в библиотеке в рамках реализации программы «Здоровое поколение 21 века». Организация ежегодных книжно- иллюстративных выставок, приуроченных к Международному дню отказа от курения и Всемирному дню без табачного дыма.
14. Проведение социально- психологических тренингов среди подростков «Мой выбор: курить или не курить?».
15. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно-массовых мероприятий.
16. Организовать конкурс «Лучший ученик».
17. Организация консультативного и анонимного приёмов для лиц, употребляющих табачные изделия.
18. Организация Школ здоровья «Отказ от вредных привычек - путь к активному долголетию».
19. Проведение тематических классных часов.

Мониторинг никотиновой зависимости

Исследование проводились среди учащихся 5-7 классов.

Курит 8 % опрошенных.

Пробовали курить 92 %.

Первая проба произошла в 7-8 лет.

Тематический план

по профилактике табакокурения среди школьников
и примеры отдельных занятий.

1. Групповая работа:

- Обсуждение статьи «Цена сигареты»;
- инсценировка «Сказка о вреде курения»;
- «Три ступени, ведущие вниз» классный час из цикла «За здоровый образ жизни»- «Никотин – медленное самоубийство»;
- «Суд над сигаретой»- ролевая игра;

Беседы:

- «Курить или не курить?»;
- «Такие вредные привычки»;
- «Научись себя беречь».
- «Жизнь без вредных привычек»

2. Интеллектуальные игры:

- «Человек и его здоровье»;
- «Безвредных сигарет не бывает» из цикла «Что? Где? Когда?».
- «Вагон для некурящих»

3. Мониторинг никотиновой зависимости и последствий курения.

4. Исследовательская работа:

- изучение вредного воздействия сигарет,
- химические опыты с сигаретами.
- «Курить – здоровью вредить, или как обнаружить аминосоединения в табаке»

5. Тестирование:

- «Мой выбор: курить или не курить?»
- «Что мешает мне бросить курить?»

6. Встреча с работниками здравоохранения.

- встреча с психологом школы
- встреча с педиатром
- встреча с наркологом

7. Спортивно- массовые мероприятия.

8. Родительские собрания:

- «Здоровый образ жизни»
- «Вредные привычки»

9. Участие в акциях по профилактике табакокурения:

- конкурсы рисунков,
- плакатов,
- стенгазет,
- сочинений,
- стихов о вредной привычке.

10. Организация Школы здоровья.

Ожидаемый результат

Уменьшение числа курящих, больных детей и уменьшение пропусков занятий по болезни.

Рост интереса учащихся к учёбе.

Укрепление дисциплины ученического коллектива.

Увеличение числа желающих заниматься в спортивных секциях и кружках.

Среди педагогического коллектива и обслуживающего персонала – ни одного курящего!

Литература

1. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ "Об ограничении курения табака" (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)
2. Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая 2005 г.)
3. Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ "О рекламе" (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N 163 'Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака"
5. Приказ Минздрава РФ от 13 июля 1998 г. N 213 "О создании Координационного Центра Минздрава России по преодолению курения»
6. Гаткин Е. Вредные привычки и их социальные последствия. //ОБЖ, № 2,1999, с. 54-56.
7. Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения в школе. //Вестник образования, № 13, 2001, с. 57-71.
8. Савченко Е.В., Жиренко О.Е. Классные часы: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 176 с.
9. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 208 с.
10. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5-11 кл.: учебно-метод. пособие // М.: Дрофа, 2006. – 192 с.
11. Справочник социального педагога: 5-11 классы / авт.сост. Т.А. Шишковец. М.: ВАКО, 2007.- 336 с.

Приложение.

«Суд над сигаретой»

Ролевая игра

Председательствующий. Встать, суд идет!

Заводят «сигарету». Прокурор зачитывает обвинение.

Прокурор. Ваша честь, господа присяжные! Сегодня мне выпала трудная, но благородная задача — открыто выступить против курения. Задача очень сложная, поскольку до последнего времени курение завоевывало страны и континенты, и никакие, даже самые страшные наказания не могли остановить победного шествия табака.

Мода на курение сейчас прошла. Практически везде запрещено курение в общественных местах. Но это все за границей. К сожалению, в нашей стране курят около 40 млн человек. Поэтому я смело решаюсь выступить против курения.

Судья. Приступаем к исследованию по делу обвиняемого. Итак, ваше фамилия, имя, отчество?

Обвиняемый. Имею только имя.

Судья. Какое?

Обвиняемый. Сигарета.

Судья. Оно у вас одно?

Обвиняемый. Нет, меня называют еще табак, папиросы.

Судья. Дата вашего рождения?

Обвиняемый. Точно не установлено.

Судья. Ваши родители?

Обвиняемый. Их у меня много. Это и кубинцы, и португальцы. Своим родителем я могу считать Христофора Колумба, а также Петра I, который разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

Судья. Имеете ли судимость?

Обвиняемый. Да. В 1604 году вышел труд «О вреде табака», принадлежавший Якову I Стюарту, королю Англии, который являлся ярким противником курения. В его труде отмечалось, что курение — это «.. привычка противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких».

При царствовании на Руси царя Михаила Федоровича за курение на первый: раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей.

Правительство ряда современных цивилизованных стран начали издавать законы по борьбе с курением.

Судья. Кто является вашими соучастниками?

Обвиняемый. Это спекулянты, предприниматели, рекламодатели, те люди, которые меня употребляют, а также мой любимый и дорогой друг — незнание.

Судья. Вы обвиняетесь в бесчисленном множестве преступлений. Сейчас переходим к опросу свидетелей. Прошу пригласить первого свидетеля.

Организм человека. По данным Всемирной организации здравоохранения от сигареты ежегодно погибают люди в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте. Установлено много болезней, связанных с курением.

КУРЕНИЕ И РАК. Самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. Но у курящих людей может быть не только рак легких, но и глотки, гортани, рак пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

ТАБАК И СЕРДЦЕ. Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения. Одной из причин сердечных болезней является курение.

ГАНГРЕНА НОГ Большинство хирургов утверждает, что главной причиной этого заболевания является никотин. Вся беда этой болезни обусловлена многолетним курением. Суть заболевания заключается в сужении артерии, нарушении питания тканей и их омертвление. Омертвление тканей— это и есть гангрена. В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног.

ТАБАК — ПОСОБНИК ЯЗВЫ. Курение влечет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих язвенная болезнь встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

Судья. Следующий свидетель — ребёнок.

Ребенок. Сигарета вредит еще не родившимся детям. Беременность курящих женщин протекает сложно, ребенок плохо развивается. У курящих матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у женщин, не знакомых с сигаретой. Уровень смертности детей при родах у курящих матерей на 30% выше, чем у некурящих.

Третий свидетель — жена курящего. Мы, жены курящих мужей, живем на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. При пассивном курении (а это нахождение в помещении, где курят) риск развития рака легких увеличивается на 30 %.

Четвертый свидетель — экономика. Ежегодно в России происходят сотни пожаров из-за непотушенной сигареты, но курильщики полностью игнорируют этот факт — домов и лесов на строительство на наш век хватит, — думают они. Сигареты стали дорогими, сколько денег из семейного бюджета уходит на приобретение 1 пачки сигареты!

Сигарета старается лишить человека вкусных и полезных овощей и фруктов, поскольку под выращивание табака отводятся лучшие земли.

Следующий свидетель—педагог. Посмотрите на таблицу. Здесь показан результат исследования причин курения у школьников и студентов. Какие выводы можно сделать на основе этой таблицы?

Во-первых, часть ребят начинает курить очень рано — в пятом классе. Половина из них подражает товарищам по школе, двору, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо добыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте. Это похоже на маленькое приключение.

Но вот со школьной скамьи вчерашний одиннадцатиклассник попадает в вузовскую аудиторию. Теперь он стал действительно почти взрослым, самостоятельным. Еще бы — студент! Более четверти из опрошенных студентов курят, чтобы показаться солиднее, да и просто «по привычке» курят очень многие. Уже на третьем курсе — более 60% студентов. Ну, а к концу учебы курят почти все 100% студентов.

Причинами начала курения у мужчин является стремление подражать взрослым и чувство новизны и интереса. А у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Я, как педагог, прошу применить строгие меры по отношению к сигарете.

Последний свидетель — врач. В наше время в России в подростковой среде (16-17 лет) курит каждый второй мальчик и каж* дая четвертая девушка. Среди взрослых курят около 17 млн мужчин и 5,5 млн женщин. Курение ведет ко многим болезням. К сожалению, в нашей стране далеко не каждый ставит здоровье на первое место среди человеческих ценностей. Здоровье необходимо сохранять с детства. Но благодаря популярности сигареты многие дети с малых лет приобретает эту вредную привычку — курить.

Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в пять раз чаще умирают от рака. Это страшная статистика, страшные цифры!

Я прошу осудить сигарету и принять к ней наистрожайшие меры.

Судья. Мы выслушали всех свидетелей, прибывших к нам на судебное заседание. Слово просит защита. Представляем ей слово.

Защитник. Ваша честь, господа присяжные заседатели! Перед вами жертва клеветы. Миллионы людей во всем мире сигарету очень любят. Не успевает курильщик проснуться, а уже начинает кашлять и рука сама тянется за сигаретой. Очень немногие решают с ней расстаться, а если и расстаются, то на малый срок. Люди предпочитают курить, даже если перенесли инфаркт миокарда и продолжение курения может остановить работу сердца. Нередко курильщик предпочитает лишиться руки или ноги из-за недостаточности кровообращения вследствие курения, но не бросают курить. Некоторые девушки курят, чтобы не полнеть. Курят многие спортсмены. Правда, их успехи обычно из-за этого недолговечны, но зато они себе ни в чем не отказывают. Если ребенок слаб, то куря с «сильной» личностью, он и сам себя чувствует сильным и, можно сказать, почти взрослым. Неважно, что это лишь иллюзия. Если человек не хочет работать, то его все ругают, а если у него перекур, то к нему нет претензий. Правда, сейчас таких перекупщиков увольняют в первую очередь.

Я прошу снисхождения к сигарете. Все её теперь ругают, а правительство ещё и цены повышает. Пожалейте бедную сигарету. Она совсем не виновата.

Судья. Мы выслушали обе стороны. В процессе заседания заслушаны все свидетельские показания.

Ввиду того, что курение:

- ухудшает здоровье курящего человека;
- негативно влияет на здоровье не курящих, но вдыхающих табачный дым;
- приносит материальный и моральный ущерб семье;
- причиняет большой ущерб государству — ведет к преждевременной смерти, временной и постоянной потере трудоспособности работающего населения;
- способствует безработице;
- уменьшает сельскохозяйственные угодья, является причиной пожаров в лесу, в сельских и городских строениях, —

Суд лишает сигарету всех прав и приговаривает её к изгнанию из общества!

Внеклассное мероприятие. Тема: «Профилактика табакокурения».

Порядок проведения и правила игры «Вы рискуете своими легкими».

Игра состоит из трех этапов.

Участники делятся на две команды.

1 этап.

Номера вопросов выбираются капитанами по очереди. Среди вопросов есть так называемый «счастливый вопрос», который оценивается в 3 очка (остальные в 1 очко). На обсуждение дается 15 -- 30 секунд, звучит гонг (сигнал). После этого один из участников дает ответ.

Каждой команде задается по 6 вопросов. Если команда не отвечает, или ответ неверный, то ответ могут дать болельщики своей команды, затем болельщики команды-соперницы. Болельщики за верный ответ получают жетон, который в конце игры будет отмечен специальным призом.

2 этап.

Вопросы задаются каждому участнику по отдельности. Начинает команда, у которой меньше баллов.

3 этап.

Вопросы капитанам.

В перерывах между этапами или в конце игры подведение итогов, возможны музыкальные номера, скетчи (сценки), созвучные теме мероприятия. В конце игры награждается команда-победитель и наиболее активные болельщики.

Вопросы и ответы к игре.

Вопрос. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ. Угарный газ. Это ядовитый газ, который соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

Вопрос. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

Ответ. Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

Вопрос. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ. Неверно. Спорт не нейтрализует вреда, причиненного организму курением.

Вопрос. Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей - электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?

Ответ. Сигареты.

Вопрос: Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?

Ответ. Около одного литра.

Вопрос. Верно ли утверждение, что табакокурение вызывает сильное привыкание?

Ответ. Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

Вопрос. Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для

беременных женщин?

Ответ. Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца.

Вопрос. Что означает понятие «пассивное курение»?

Ответ. «Пассивное» или вынужденное курение" состоит в том, что некурящие вдыхают дым от сигарет окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

Вопрос. Назовите три занятия, которые несовместимы с курением.

Ответ. Плавание, подвижные игры, занятие спортом.

Вопрос. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.

Ответ. Неприятный запах изо рта, некурящие друзья, некурящие родители.

Вопрос. Сколько сигарет надо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

Ответ. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление, нарушить газообмен в легких.

Вопрос. Как курение влияет на внешность человека?

Ответ. Словесный портрет курильщика следующий:

- возможны повреждения слизистой оболочки рта, языка;
- появляется сухой, «ломающий» кашель;
- неприятный запах изо рта;
- преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов.

Важным средством повышения активизации восприятия учащихся является максимальное обеспечение наглядности при проведении профилактических мероприятий. Можно использовать показ видеофильма. Также возможно использование наглядного раздаточного материала.

В заключении хотелось бы сказать, что основным способом оздоровления детей и подростков, а также членов их семей является организация их досуга, приобщение к занятиям спортом и физкультурой. А мероприятия по профилактике вредных привычек (в частности, табакокурения) должны этому способствовать, не просто информируя, а убеждая, формируя позитивное восприятие основ ЗОЖ, нравственную устойчивость личности.

ГУЛЛИВЕР ПРОТИВ ТАБАКА

(Рекомендации по профилактике курения в начальной школе)

До недавнего времени к проблеме курения в нашем обществе было снисходительное отношение. Минздрав методично предупреждал, что курение опасно для нашего здоровья, а мы замечали вокруг себя все большее количество курящих людей. Предупредительные сигналы Министерства здравоохранения с течением лет приобрели характер пародии на профилактические мероприятия: «Не курите, это очень плохо», но конкретно к чему приводит курение, для многих оставалось неизвестным. Государственная политика профилактики курения в основном делала акцент на предупреждение среди взрослого населения страны, не обращая внимания на «цепную реакцию» приобщения к курению, при которой вредная привычка «наследовалась» ребенком от родителей. Лозунги и предупредительные сигналы 1980-1990 гг. в большинстве случаев были

продиктованы желанием Минздрава обезопасить общество от последствий вредной привычки, но при таком подходе на растущее поколение относилось подобную агитацию за здоровый образ жизни только к миру взрослых, и вследствие этого информация о вреде курения либо игнорировалась, либо вызывала юношеский протест - «буду делать все наоборот».

подавляющее большинство людей начинают курить в школьном возрасте, поэтому эффективные меры по профилактике курения в школе помогут многим обойти стороной эту форму зависимости.

При всем многообразии форм профилактической работы (оказание помощи желающим бросить курить, внеклассные виды деятельности, родительские собрания, сотрудничество со СМИ и т.п.) основное направление программы - профилактические занятия. Занятия могут осуществляться в рамках школьного компонента как модульный курс или как дополнительные образовательные услуги. Их также может проводить школьный психолог. Известен опыт проведения такого рода занятий старшеклассниками в младших классах. Безусловно, в этом случае необходима их специальная подготовка.

В начальной школе занятия по профилактике курения занимают четыре урока. Длительность одного занятия - 45 минут.

Занятия в 1-4 классах проводятся при помощи вспомогательных дидактических средств: это могут быть слайды или специально подготовленные для урока рисунки. Преподаватель читает сказку и показывает детям соответствующие рисунки или слайды. Содержание сказки имеет отношение к проблеме курения. Преподавателю, который будет вести подобные уроки, необходимо помнить, что от его эмоционального отношения к содержанию занятий зависит формирование позитивного представления детей о вреде курения.

После каждого занятия преподаватель задает классу контрольные вопросы. Обучение заканчивается спектаклем по мотивам прочитанной сказки. В спектакле участвуют ученики, которые посещали занятия. По усмотрению классного руководителя на последнее занятие (спектакль) можно пригласить родителей.

Цель занятий:

сформировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

Задачи:

- предоставить основные сведения о курении;
- предоставить основные сведения о пассивном курении;
- рассказать о влиянии курения на внешность человека;
- предоставить начальные сведения о здоровом образе жизни;
- закрепить пройденный материал и сформировать личную позицию в отношении курения.

Пример сказки.

Великий путешественник Гулливер после пяти лет странствий вдали от родного берега вернулся домой. Он не желал больше путешествовать и думал только об отдыхе после опасных приключений в стране Великанов и Лилипутов, но как только он сошел со своего корабля на пристань, его поразила странная картина: вся территория порта была окутана дымом. Поначалу Гулливер подумал, что дым вылетает из молниеносно мчащихся автомашин, но потом увидел людей,

которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнущий дым.

Гулливер подошел к одному из этих людей и спросил: «Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках? Я долгое время не был на родине и хотел бы побольше узнать о произошедших за это время изменениях!» Незнакомец бросил таинственный предмет на землю и сказал: «Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней надо обращаться». Затем Гулливер увидел, что незнакомец достает из какой-то коробочки сигарету, подносит ее ко рту, зажигает спичкой и вдыхает дым, неприятный запах которого он уже успел запомнить. На вопрос Гулливера о том, почему люди вдыхают такой противный запах, незнакомец ответил: «Не знаю, как остальные, а я давно курю, еще со школы. Конечно, запах дыма очень неприятный, но я уже привык к нему. Да и вообще, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам хотел бы бросить, но проклятая привычка берет верх надо мной».

После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое странное для него обращение с таинственными соломинками называется курение, и оно входит в привычку человека, которая наносит вред здоровью.

Гулливер захотел разузнать, каким образом курение может быть опасно для здоровья человека, и не вредит ли выдыхаемый дым остальным людям, которые не курят. Прежде всего он хотел узнать, каким образом в его стране появились эти странные соломинки. Для этого он решил по пути домой зайти к знакомому доктору, с которым давно дружил.

По дороге к дому доктора он встречал не только курящих мужчин, но и женщин, которые гуляли с маленькими детьми. Гулливера удивило, как много на улице самой разнообразной рекламы сигарет. Еще больше его удивило, что сигареты продаются почти на каждом углу. Подойдя к одной из палаток, в которой продавались сигареты, Гулливер решил поинтересоваться, сколько стоит одна пачка. Выяснилось, что сигареты стоят достаточно дорого. «Если курение является привычкой, то на эту привычку уходит уйма денег», - подумал Гулливер. Также он узнал, что сигареты продаются только с 18 лет.

К доктору Гулливер пришел уже с некоторым представлением о курении. Доктор рассказал историю о том, что, как только Гулливер отправился путешествовать, на следующий день в порт прибыл чужестранец, который всем бесплатно предлагал попробовать покурить. Но это было только вначале, затем чужестранец начал продавать сигареты, а на вырученные деньги построил заводы, где каждый день изготавливали все новые и новые сигареты. «В основном начали курить из-за любопытства, - продолжал свой рассказ доктор, - хотя некоторые пробовали курить из-за влияния других людей. Сначала все считали, что курение - это только забава, а потом уже не могли отказаться от этой привычки. Но были люди, которые сумели бросить курить благодаря докторам и поддержке близких и родных». Затем Гулливер спросил о том, как курение может отразиться на здоровье человека. Доктору было очень приятно ответить на этот вопрос, так как он всегда волновался за здоровье курильщиков и часто говорил о вреде курения. «Понимаешь, в чем дело, - начал доктор, - сигарета состоит из табака, который при сжигании образует дым. Так вот в этом дыме множество вредных веществ, но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы.

Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается, а главное - заставляет человека привязаться к сигарете, привыкнуть к ней и стараться курить все больше и больше. Угарный газ мешает получать организму столь необходимый для всех органов кислород, а табачные смолы загрязняют наши легкие и приводят к их болезни. Поэтому многие курильщики часто кашляют».

После столь убедительного рассказа о вреде курения Гулливер задал вопрос о том, как табачный дым может повлиять на здоровье некурящих людей. Доктор усмехнулся и решил рассказать Гулливеру небольшую историю. «Жил-был в одной семье попугай. Родители подарили его на день рождения своему сыну Питеру. Попугай был на редкость спокойным и не доставлял никаких хлопот.

Как-то раз в воскресный день родители ушли в магазин за покупками и попросили Питера навести порядок в его комнате. После того как родители ушли за покупками, Питер позвонил своему другу Джиму и тихо начал что-то ему говорить. «Ну, прямо как разведчики», - подумал попугай.

Через некоторое время раздался звонок в дверь. Пришел Джим. «Да-а-а, - сообразил попугай, - не миновать мне сегодня представления: опять меня вытащат из клетки и перья будут рассматривать». Но ребята направились к окну.

«Родители придут только через два часа, так что успеем проветрить комнату», - сказал Питер и протянул Джиму пачку сигарет.

Ребята уселись на диван и начали курить. Комната быстро наполнилась едким дымом. У попугая от табачного дыма начали слезиться глаза. Он с жалостными криками метался в клетке, пытаясь каким-нибудь образом покинуть ее и улететь из прокуренной комнаты.

Дыма становилось все больше и больше. И тогда произошло невероятное. Попугай, который никогда раньше не говорил, громко и отчетливо произнес: «Пр-р-рекр-р-ратите ку-р-р-р-ить! Умир-р-раю!».

Ребята либо от удивления, либо от страха затушили сигареты. Однако попугай потребовал: «Пр-р-р-роветр-р-рите квар-р-тиру!» И друзья моментально открыли все окна в комнате.

Попугай вздохнул полной грудью свежий воздух и про себя подумал: «Чуть не умер от этого дыма, но теперь вроде все позади».

Ребята больше и не думали закуривать. Джим ушел домой, а вскоре вернулись родители Питера. Попугай не стал выдавать Питера, поэтому родители так и не узнали про эту историю.

Но когда приходят гости, попугай вдруг неожиданно для всех громко и отчетливо начинает говорить: «Кур-р-р-ить вр-р-редно!».

И только Питер догадывается, почему попугай стал говорящим.

«Ну, как тебе история, Гулливер?! – спросил доктор. Правда, занимательная! Все то, что произошло с бедным попугаем, называется пассивное курение, т.е. когда ты помимо своей воли вдыхаешь дым табака. Это очень вредно для здоровья, потому что ты становишься таким же курильщиком».

Гулливер поблагодарил доктора за интересный рассказ и направился к себе домой. Когда Гулливер подошел к своему дому, он увидел садовника, который, как и прежде, ухаживал за цветами семьи Гулливера. Садовник был очень обрадован возвращению Гулливера. Они сели на скамейку, и к удивлению Гулливера садовник достал пачку сигарет и закурил. Гулливер сразу обратил

внимание на то, что садовник после его возвращения перестал улыбаться и его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего пять лет, а по внешности садовника можно было подумать, что Гулливер странствовал лет двадцать. Так быстро состарился садовник.

После всего того, что увидел Гулливер на улицах города, он не был уверен в том, что его дети и жена не начали курить. Поэтому, когда Гулливер зашел в дом, он сразу же убедился в отсутствии противного запаха табачного дыма. И как только Гулливер захлопнул входную дверь, ему навстречу выбежали дети и жена. Гулливер крепко их обнял.

Вечером вся семья собралась в уютной гостиной. Гулливеру было интересно узнать, как дети относятся к курению. Старший сын Джон, который заканчивал школу, сказал, что он мечтает стать футболистом, поэтому курение будет только мешать его планам на будущее. А дочь Лиза решила рассказать папе, как она заботится о своем здоровье: «Во-первых, я чищу зубы два раза в день, утром и вечером. Во-вторых, принимаю утром душ и растираюсь махровым полотенцем. В-третьих, после занятий в школе посещаю секцию тенниса. Ну а в-четвертых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение только будет этому мешать».

Гулливер был счастлив и возвращению домой, и здоровью своей семьи!

Постановка спектакля

Для 1 и 2 классов. По мотивам сказки «Возвращение Гулливера» учащиеся готовят кукольный спектакль. Преподаватель помогает распределить роли между детьми. Декорации и куклы к спектаклю учащиеся делают либо на одном из уроков труда, либо дома с помощью родителей. Проще сделать декорации и фигуры кукол из бумаги и картона.

После проведения спектакля можно обсудить с детьми «хорошие» и «плохие» поступки персонажей сказки.

Для 3 и 4 классов. Постановка спектакля «Возвращение Гулливера», где роли исполняют все ученики класса. При помощи преподавателя и родителей ребята делают необходимые для спектакля декорации и костюмы. По аналогии с кукольным спектаклем после театрального представления преподаватель обсуждает с детьми «хорошие» и «плохие» поступки персонажей сказки.

Тест «СИГАРЕТА»

Отвечая на вопросы, сделай выбор **ДА** или **НЕТ** и подчеркни заглавную букву:

- при выборе **ДА** – *красным* цветом;
- при выборе **НЕТ** – *черным* цветом.

Сила – Могут ли сигареты сделать человека сильнее? Способствуют ли сигареты наращиванию мышц и их укреплению?

Искренность – Может ли курящий человек быть честным, искренним и не обманывать своих близких, что он курит?

Гуманность – Может ли курящий человек называться гуманным, если он портит жизнь окружающим его близким, соседям создавая их неблагоприятные условия?

Активность – Могут ли сигареты сделать человека сильнее, выносливее, активнее?

Работоспособность - Можно ли успешно учиться, регулярно куря сигареты и при этом улучшать свою память, внимание?

Естественность – Может ли курящий человек быть всегда в гармонии с самим собой, с окружающими, с природой и не приносить им вред?

Тактичность – Всегда ли курящий человек вежлив, не груб с окружающими его людьми?

Аккуратность – Можно ли сказать про курильщика, что он чистоплотен, аккуратен. На его одежде нет прожженных пятен, остатков пепла, он не мусорит, не бросает куда попало окурки?

Если получилась сплошная черная черта. Давайте перечислим качества, которые теряем, становясь курильщиком. Сигарета отнимает – свободу, искренность, гуманность...

Все это можно потерять ради нескольких затяжек, мнимого спокойствия, моды.

Вчитайтесь еще раз в эти слова, представьте, что вы лишены всех качеств перечеркнутых черным...

Что вам хочется сделать с этой сигаретой? Порвать, скомкать, выбросить или

...