

Тема: «Пагубное влияние психоактивных веществ (ПАВ), или Опасность курения»

Цели:

1. в форме двусторонней беседы показать пагубное влияние ПАВ на организм человека, привести доводы;
2. развить у учеников негативное отношение к курению;
3. воспитать желание к здоровому образу жизни.

Оборудование:

- 1) листы с вопросами;
- 2) чистые листы бумаги;
- 3) шариковые ручки.

Ход мероприятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята! Садитесь.

Сегодняшнее наше внеклассное мероприятие посвящено вредным привычкам, их негативному влиянию на наш организм.

Итак, мы должны с вами знать, к каким последствиям ведут эти, как некоторым кажется, «безобидные привычки».

Мы послушаем с вами выступление о вреде курения, подготовленное вашим одноклассником.

I. О вреде курения

Ученик:

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

Многие из детей начинают курить из-за уверенности в том, что большинство ребят их возраста курят. Но это далеко не так! Только 13% юношей и девушек курили в течение последних 30 дней. И только 8% из них курят часто. Обратите внимание на своих друзей и подруг. В основном берут в руки сигарету одни и те же. А это значит, что большинство, если быть абсолютно точными, 87%, достаточно умны, чтобы вообще не курить! Наблюдение: в школе с 1000 учащихся постоянно выходят во время

перемены на улицу не более 5—8 учеников! Что говорит о неприятии большинством ребят сигареты как постоянной привычки и средства общения.

Некоторые из нас считают, что курение не несет особого вреда, пока организм человека не достиг стадии взрослости. Разве небольшая доза может повлиять на здоровье?! Еще как может!

Установлено, что курение вызывает рак легких и сердечные болезни. Это потом. А вначале даже ваша первая сигарета приводит к головокружению или головной боли, тошноте, спазмам в желудке. Одышка, кашель, усиление сердцебиения, образование мокроты, потливость — вот основные сопровождающие симптомы употребления первых сигарет. Вы думаете, организм привыкнет? И далее курение у вас не будет вызывать столь болезненных и неприятных последствий? Глубоко ошибаетесь! Как и те, кто думает, что одна сигарета в неделю уж никак не повлияет на организм. На самом деле одышка и кашель обнаружены даже у детей, которые выкуривали одну сигарету в 10 дней!

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!

Нельзя забывать, что бросить курить не так легко, как кажется большинству ребят. По данным исследований, большая часть курящих подростков, столкнувшихся с проблемами табакозависимости, хотели бы это сделать, но имеют зависимость от никотина. Но около 40% опрошенных показали, что попытка бросить курить так и не удалась.

Учитель: Мне хотелось бы добавить к вышесказанному, что мы с вами смотрим фильмы, в которых герои и героини только и делают, что прикуривают одну сигарету за другой! И многие думают, что сигарета в руке — это круто! Вы не задумывались над тем, что это просто скрытая реклама сигаретной продукции, взятая на вооружение нашим кинематографом из опыта западных коллег? А ведь так оно и есть!

Если разобраться, то под словом «крутой» подразумевается ученик, имеющий большие проблемы и в школе, и дома. Поэтому-то ученики старших классов курят меньше, чем ученики средних классов. У курящих детей 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.

Итак, основными причинами начала курения в детском возрасте и позднее можно считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, баловство, желание не отстать от сверстников и боязнь оказаться немодным, несовременным. Некоторые начинают курить из-за переживаний, для повышения умственной активности, улучшения трудоспособности, для успокоения нервов, как совершенно напрасно им кажется. На самом деле — от нечего делать!

Выше было сказано, что бросить курить очень тяжело.

Тогда возникает вопрос: может, бросить сразу, еще не начиная курить?

Именно так! Необходимо запомнить, что никотин — это такой же наркотик, как алкоголь, героин или кокаин. Когда люди бросают курить, они испытывают разного рода расстройства, раздражительность, тревогу, трудности с концентрацией внимания, беспокойство и сердечную недостаточность. Зачем испытывать все эти недуги, когда можно просто никогда им не подвергаться?! Известно, что если ребята пришли к своему выпускному вечеру без сигарет, то есть определенная закономерность, что они никогда не закурят!

Табачный дым содержит не только никотин, но и другие продукты сгорания табака — различные смолы, угарный газ и копоть. Одни из них являются сильными канцерогенными веществами (вызывающими рак), другие уменьшают содержание кислорода в крови. Никотин же, вызывая спазм кровеносных сосудов, нарушает кровообращение и ведет к развитию атеросклероза сосудов. Курение вредно влияет на нервы и мозг, верхние дыхательные пути, трахею, бронхи, легкие, сердце и кровенос-

ные сосуды. Курильщики по сравнению с некурящими в 30 раз чаще болеют раком легких и в 15 раз чаще заболеваниями сердца и сосудов.

Статистика показывает, что в странах с высокими доходами населения, т.е. в развитых странах, курят 39 % мужчин и 22 % женщин. Показатель курильщиков в бедных странах развивающегося мира: 51 % взрослых мужчин и 6% женщин. И совсем неприглядная картина у нас в России: 30% женщин (одна треть!), 87 % мужчин!

II. Доводы «за» и «против»

После блока информации ученикам предлагается заполнить таблицу «Мой выбор — не курить». Она содержит два столбца. В первом столбце ребята помещают доводы «за», во втором — доводы «против». Затем группы озвучивают результат, проходит обсуждение и дискуссия.

III. Советы учителя

Учитель: Если вы все-таки курите, но твердо решили бросить, то специалисты советуют придерживаться некоторых правил, к которым, я думаю, стоит прислушаться:

- не покупайте сигареты в большом количестве;
- если возникло желание закурить, то постарайтесь оттянуть время;
- никогда не курите утром натощак;
- не носите с собой сигареты, уберите из комнаты все предметы, напоминающие о курении;
- выкуривайте только половину сигареты;
- замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой;
- не заменяйте сигарету едой;
- чаще находите в местах, где не курят;
- никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить»;
- найдите себе партнера, с которым будете вместе бросать курить;
- исследуйте причину своего желания курить, если не можете сами справиться с этой вредной привычкой, обратитесь к специалисту.

IV. Экспресс-диагностика удовлетворённости ученика собой, классом и проведённым делом

Учитель: Я раздам вам листы, на которых вы увидите 3 вопроса. Ответьте на них. Опрос анонимный.

1. Насколько ты доволен собой, своим участием в этом деле?

- а) очень доволен;
- б) доволен;
- в) не доволен;
- г) остался безразличным.

2. Как тебе понравился наш класс, хорошо ли мы вместе работали, справедливо ли относились друг к другу?

3. Насколько важным, полезным, красивым было то дело, которым мы занимались?

- а) очень понравилось (укажи почему);
- б) да, дело понравилось, но в нём надо изменить следующее (укажи);
- в) не понравилось (напиши, что конкретно не понравилось).

V. Итоги мероприятия

Я надеюсь, что наше сегодняшнее мероприятие не прошло в пустую, и также надеюсь, что многие из вас сделают для себя правильные выводы.

Спасибо вам за активное участие в мероприятии

