

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Методический материал в помощь кураторам
(Рекомендовано отделом методической и воспитательной работы
для внутреннего пользования)

Тема: Курение или здоровье?

Форма: коллективное творческое дело (КТД)

Цель: сформировать негативное отношение к курению и снизить риск приобщения к этой вредной привычке.

Задачи: способствовать формированию знаний о вредных последствиях табакокурения, его влиянии на здоровье человека; воспитывать ответственность за свое поведение, активную жизненную позицию, неприятие курения; содействовать развитию устойчивой мотивации к ЗОЖ, познавательных и творческих способностей.

Возраст: 1 курс.

Продолжительность проведения: 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

Оборудование: плакаты на тему «Курение опасно для здоровья», мультимедийное оборудование, костюмы для инсценировок, карточки с заданиями, стикеры, плакат для рефлексии.

Подготовительный этап: группа делится на команды и готовит заранее плакат и инсценировку на тему табакокурения; команды придумывают приветствие-презентацию; формируется лекторская группа, которая готовит сообщения о происхождении табака, его влиянии на организм; подготовка презентации «Ответы викторины»; формирование состава жюри.

Ход

«Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым».

А.А.Леонов

Ведущий (куратор или назначенный подготовленный студент).

Вступление

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Наше мероприятие посвящено серьезной проблеме. Послушайте притчу. Мудреца спросили: «Что для человека наиболее ценное и важное в жизни: богатство или слава?». Вот что ответил мудрец: «Ни богатство. Ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье – главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Здоровье можно только сохранять и укреплять. Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов? Все начинается, казалось бы, с простого любопытства. Затем перерастает в привычку и заканчивается бедой. Сегодня мы поговорим об одной из вредных привычек – о курении.

Выступление лекторской группы

Историческая справка

1.15 ноября 1492г. Христофор Колумб сделал в дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья какого-то растения, один конец трубки

поджигали, а другой клали в рот. «Пить» дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли «табако», либо «сигаро».

2. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший посол в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок Екатерине Медичи. Королева использовала табачный дым как средство от мигрени. От фамилии Нико произошло слово «никотин» – так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

3. Римские папы даже разрешили отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. Пятеро монахов, уличенных в курении, в назидание были заживо замурованы в монастырской стене.

4. В 1585г. в Великобритании по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее. С 1649г. было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Король Франции Людовик XIII в XVII веке запретил свободную продажу табака. Приобрести табак можно было только в аптеках.

5. В Турции в XVII веке султан Мурад IV издал закон о смертной казни за курение табака. В конце XVI в. в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

6. На территорию Руси «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585г. Наши предки узрели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже во время царствования Михаила Романова. Подружившихся с голубым дымом наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-й раз – отрезали нос и ухо.

7. Король Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Труд «О вреде табака», опубликованный в 1604г., Яков I окончил словами: «привычка, неприятная зрению, невыносимая для чутья, вредная для мозга, страшная для легких...». Это была первая книга о вреде курения.

8. Полностью избавиться от курения не удалось. В дальнейшем царь Петр I, сам пристрастившийся к курению во время пребывания в Западной Европе, специальным указом от 1697г. отменил запрет на употребление табака.

Приветствие команд

Команды приветствуют друг друга (демонстрация презентации).

Инсценировка

Команды показывают инсценировки на тему табакокурения.

Ведущий

Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет». Установлено, что в организме курильщика задерживается четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество – половина – загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как если бы он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.

Некурящие люди в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

Четверостишья

Задание: каждой команде необходимо составить четверостишье с предложенными рифмующимися словами:

1. зря – нельзя /табак – рак
2. курить – вредить/ береги – беги
3. сигареты – конфеты/ бросай-меняй

Команды выполняют задание и зачитывают составленные четверостишья.

Выступление лекторской группы

Справка о вреде курения

1. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Вторичный табачный дым – это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят. В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Курение сокращает продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми!

2. Никотин относится к сильным растительным ядам. Бытует выражение, что "капля никотина убивает лошадь". Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека – 50-100 мг. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака.

3. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легкого, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением (активным и пассивным). Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из них способствуют развитию рака; а также яды, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и другие. Особую опасность представляет сочетание курения и работы на вредном

производстве: так, курение в условиях повышенного содержания асбеста в воздухе увеличивает риск заболеть раком легкого в 80 - 90 раз.

4. Курение является одним из мощных факторов развития сосудистых заболеваний, поэтому курящие люди подвергаются риску их возникновения в несколько раз выше. Курение поражает как сердце, так и все остальные сосуды организма. Действие никотина невелико, оно может длиться от 40 минут до двух часов. Поэтому люди курят или жуют табак по несколько раз в день. Когда же организм начинает привыкать к никотину, он требует его все больше, поэтому некоторые люди постепенно вместо одной сигареты начинают выкуривать по пачке в день.

В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирает около 15,5 тысяч человек.

5. Позитивные изменения при отказе от курения:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»;
- через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Ведущий

Предлагаю каждой команде викторину, которая проверит, насколько вы внимательны сегодня и насколько хорошо вы знаете историю появления, причины и последствия этой вредной привычки. На выполнение задания 5 минут.

Викторина

1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?
 - а) в XVI в. испанцами из Америки
 - б) в XVI в. китайцами
 - в) XVIII в. англичанами из Индии
2. При каком царе табак впервые появился в России?
 - а) Иван Грозный
 - б) Екатерина II
 - в) Петр I
3. Какой русский царь ввел запрет на курение?
 - а) Алексей Михайлович
 - б) Петр I
 - в) Екатерина II
4. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?
 - а) сигареты с фильтром

- б) сигареты с низким содержанием никотина и смол
- в) *нет*

5. Пассивное курение – это...

- а) *нахождение в помещении, где курят*
- б) когда куришь «за компанию»
- в) когда не затягиваешься сигаретой

6. Как влияет курение на работу сердца?

- а) не влияет на его работу
- б) *заставляет учащенно биться*
- в) замедляет работу

7. Какое заболевание чаще всего провоцирует курение?

- а) аллергия
- б) *рак легкого*
- в) гастрит

8. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- а) стаж не имеет значения
- б) *чем больше куришь, тем сложнее бросить курить*
- в) чем дольше куришь, тем легче бросить курить

9. Родина табака?

- а) *Южная Америка*
- б) Южная Африка
- в) Южный полюс

10. Колумб в 1492г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов, которые курили некую траву. Они ее называли...

- а) папиросо
- б) *сигаро*
- в) самокруто

Правильные ответы предложены в презентации.

Выступление лекторской группы

1. Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Ч. Дарвин, И. Ньютон, С. В. Рахманинов, А. М. Горький и даже С. П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Приведем некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

2. Писатель А. Дюма-младший: «...Я отложил свою сигару и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая еще сравнительно нестарым (в возрасте 57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще сделал он для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми. Курение – это ЯД!

Плакаты на тему «Курение или здоровье?»

Каждая команда представляет плакат на заданную тему.

Подведение итогов.

Жюри подводит итоги за приветствие-презентацию, инсценировку, викторину, четверостишья, плакат.

Ведущий

Когда-то, давным-давно, в одной восточной стране, вблизи большого шумного города жил уважаемый всеми мудрец. Люди очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам, и он всегда помогал им решать их проблемы. И вот однажды в городе появился честолюбивый молодой человек, который хотел прославиться своими способностями. И он придумал для мудреца испытание: «Я поймаю бабочку и зажму ее в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая она – мертвая или живая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку, а если он скажет – мертвая, то я отпущу ее, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше, чем его». Молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу. Подойдя к жилищу мудреца, он показал зажатую в кулаке бабочку и спросил: «Знаешь ли ты, что у меня в руке?». «Бабочка» – спокойно ответил мудрец. «А какая она, мертвая или живая?» – спросил молодой человек. «Все в твоих руках» – ответил мудрец.

Все в ваших руках! Сделайте правильный выбор!

Какой выбор вы сделаете сегодня?

Рефлексия

Оставьте красное сердце (стикер) на плакате, если вы против курения. Если вы не убедились в том, насколько губительно курение для человека, оставьте черное сердце.

Участники выбирают стикеры и приклеивают на плакате, тем самым выражая отношение к проблеме табакокурения.

Ведущий

Всем спасибо за участие, творчество, позитив и искренность! Будьте здоровы!

Литература:

1. Пугачева Н. Курение или здоровье – все в ваших руках! // Здаровы лад жыцця. – 2016. – №4 (195) – С. 36–39.

Интернет-ресурсы:

1. Мандель, Б. В центре внимания – табакокурение, или никотиновая зависимость / Б. Мандель // Аддиктология (ФГОС ВПО) [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа:

<https://books.google.by/books?id=Wt3hAwAAQBAJ&pg=PA470&lpg=PA470&dq#v=onepage&q&f=false> – Дата доступа: 25.10.2016.