

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ПРОВЕДЕНИЯ КЛАСНОГО ЧАСА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ
«МИФЫ И ФАКТЫ О КУРЕНИИ»**

для учащихся 6-7 классов

Разработчики: Силина Ирина Николаевна, социальный педагог,
Перова Наталья Павловна, социальный педагог.

Цель: познакомить учащихся с реальными фактами и «мифическими» представлениями о курении, помочь им научиться различать их.

Информация для педагога: Человек в своей жизни имеет определенные представления обо всем, что существует в мире, включая себя самого. Все представления – результат внутреннего поиска, внешней информации и анализа того и другого. Таким образом, наши представления могут быть истинными или ложными.

Курение становится возможным прежде всего благодаря ошибочным, мифическим представлениям о его воздействии. Какой человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

Картина мира ребенка еще формируется, она подвержена влиянию внешних факторов, ребенок восприимчив к информации, особенно поступающей от авторитетов (взрослые, друзья, кумиры и т. д.). Подростку важно быть принимаемым, ему необходимо, чтобы с ним считались.

По результатам различных исследований, наиболее распространенный миф среди подростков – это миф о том, что курение помогает человеку расслабиться. Так считает 60% подростков.

Эти цифры демонстрируют степень влияния никотиновой зависимости на сознание человека. Некурящие люди, испытывающие проблемы излишнего напряжения, обращаются к психологу или врачу и получают необходимую помощь. Причем специалисты никогда не предлагают им начать курить, потому что никотин – один из самых ядовитых алкалоидов, не имеющий медицинского применения. «Расслабление», которое испытывают курильщики, выкурив сигарету, связано с наркотическим влиянием табакокурения. Никотин достаточно быстро вызывает привыкание, а его отсутствие в организме заставляет курильщиков испытывать некоторое напряжение, от которого они «освобождаются», закуривая очередную сигарету. На самом деле этим они только продлевают свою зависимость. Миф о том, что курение помогает человеку расслабиться, лишь усложняет ситуацию.

Поэтому многие подростки выражают свое согласие с тем, что курение способствует расслаблению организма, снятию стресса.

Обратите внимание! Успешность проведения данного занятия во многом зависит от компетентности учителя в вопросе о курении, поскольку есть опасность того, что вам будет трудно каждому мифу противопоставить конкретные факты. Другой трудностью может стать то, что доводы, представленные учащимся на языке подростков с эмоциональной окраской, окажутся более убедительным для его сверстников, чем ваши фактические выкладки.

Содержание занятия

I. Игра «Блеф-клуб» (10–15 мин).

Поиграйте немного в старую русскую игру «Верю – не верю». После чего обсудите в классе:

- Что отличает выдумку от реальности?
- Что мы понимаем под словом миф?

Информация для педагога: С помощью игры и обсуждения необходимо показать учащимся, что наиболее удачные варианты «обмана» в игре, когда верили нереальным историям, основаны на сочетании реальных, непреложных фактов, заставляющих верить, с выдумкой, которая воспринимается уже некритично. Таким же образом возникают и мифы. Поэтому, чтобы развенчать мифы, необходимо отделить реальные факты от выдумки.

II. Упражнение «Солнце» (10 мин).

Инструкция: Скажите, часто ли мы сталкиваемся с неизвестным? Как можно познать это неизвестное, понять, что это на самом деле? Есть множество способов.

Предлагаю вам провести эксперимент. Сейчас пусть каждый из вас напишет, что такое солнце (можно взять другое понятие), то есть даст определение. А теперь, пока еще не зачитывая своего определения, давайте дадим общее определение.

Откуда еще мы можем получить определение, что такое солнце? Да, например, из словаря, энциклопедии и мифов, различных легенд, которые передаются от человека к человеку. Давайте сравним эти 4 определения – те, которые мы писали отдельно, вместе, из словаря и мифа. Какое из них наиболее точное? Из словаря, то есть из проверенного источника. И если мы хотим о чем-то знать всю правду, мы можем обратиться к подобным источникам.

Солнце – звезда Галактики, тело Солнечной системы. Период вращения изменяется. Источник солнечной энергии – ядерные реакции. Солнце светит практически неизменно в течение 4,5 млрд лет. Солнце – основной источник энергии всех процессов на Земле. Поверхность Солнца обладает ячеистой структурой. Все проявления солнечной активности связаны с магнитными полями (отрывок из Иллюстрированного энциклопедического словаря).

В древних мифах солнце и месяц или луна образуют пару связанных и вместе с тем противопоставленных друг другу культурных героев (часто братьев), один из которых (Хайнэ — месяц) подчинен другому и выполняет его поручения. В ряде мифов солнце (как и луна) представляется женщиной. Иногда у солнца — хозяйина света и тени есть помощники, чаще всего дети, которые и зажигают свет (младший сын Дылача — «Солнца-женщины» у эвенков). Подробнее см. энциклопедию «Мифы народов мира».

Итак, ребята, вы понимаете, что есть научное представление о том или ином явлении, с объяснением которого можно ознакомиться в энциклопедии и других источниках, а есть представление наше с вами, которое может возникнуть из

рассказов кого-то, вымыслов. Это чаще всего ошибочное представление. Важно научиться различать, где есть вымысел, а где реальный факт.

Но мифы имеют место и в нашей жизни, в том числе и о курении. Иначе какой взрослый человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

III. Работа с мифами о курении (35 мин)

Подготовьте заранее 6 листов ватмана; фломастеры; справочный материал по курению. В выполнении этой работы вам может помочь информация из Приложения «Наиболее часто задаваемых вопросов о курении», а также дополнительная литература, Интернет. Можно предложить ребятам подготовиться к занятию, собрать материалы о курении, его влиянии на организм человека.

Выявление мифов о курении

Разделитесь, пожалуйста, на группы (3–5 чел.). Каждой группе необходимо ответить на следующие вопросы одним или несколькими вариантами. Запишите ответы на каждый вопрос на отдельном листке (5 мин).

1. Почему люди курят?
2. Почему кто-то хочет бросить курить?
3. Почему взрослые не хотят, чтобы курили дети?
4. Какой вред может быть от курения?
5. Кто курит? Какие люди курят?

Куратор собирает листы, далее зачитывает, а учащиеся определяют миф или реальность представленные в ответе. Разделите все высказывания на две группы и выпишите их на доске напротив друг друга. Если учащиеся затрудняется с ответом, то можно обратиться к справочным материалам, к куратору как к эксперту в данном вопросе (10 мин).

Работа с мифами о курении по группам

Теперь каждая группа вытягивает лист ватмана, на котором написан один из бти мифов (см. табл. 1). Задача – противопоставить мифу как можно больше реальных фактов (10 мин).

Выступления групп, вопросы, дополнения от других групп (10 мин).

ПРОТИВ КАЖДОГО МИФИЧЕСКОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫДВИНУТ И ЗАПИСАН РЕАЛЬНЫЙ ФАКТ!

Информация для педагога: важно позволить проявиться любым мнениям, что укрепляет ощущение правдивости происходящего обсуждения. Знание, полученное посредством дискуссии, дает радость открытия и является более глубоким.

Подведение итогов занятия (10 мин).

Ребятам предлагается продолжить фразу: «Для меня самым ценным было...»

Немного фактов о мифах

Мифы	Факты
Курение помогает расслабиться	<ul style="list-style-type: none"> • Ни один человек не испытывал расслабления от первой сигареты. Подавляющее большинство людей в этот момент ощущают тошноту, отвращение, головную боль. • «Расслабление» курящего – это снятие напряжения, вызванного влиянием никотина от предыдущих сигарет. • Курение переключает внимание на хорошо знакомые действия. • Никотин одурманивает сознание человека. • Искусственно в кровь попадают вещества, такие как вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы, следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается
Проще войти в группу, завязать разговор	<ul style="list-style-type: none"> • Каждый день тысячи некурящих людей вступают в общение с курящими людьми. • Ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми. • Человек, отказывающийся от своих взглядов в угоду группе, никогда не пользуется уважением в этой группе, ему отводится роль «шестерки». • Закурив в угоду группе, ты способствуешь дальнейшему втягиванию членов этой группы в никотиновую зависимость и, по существу, наносишь им вред. • Вы действительно приобретаете «ключик», который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики», например алкоголь...
Курение приносит свободу	<ul style="list-style-type: none"> • А как насчет материальной зависимости? • И почему так трудно бросить, если ты свободен?
Курение – не зависимость: брошу, если захочу	<ul style="list-style-type: none"> • Зачем же пластыри от курения, жвачки? Почему-то появились врачи, помогающие бросить курить
Тот, кто курит – взрослый	<ul style="list-style-type: none"> • Это значит, что некурящие взрослые – дети?
Курение не приносит большого вреда. Родители курят – и ничего	<ul style="list-style-type: none"> • Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить? • Ежегодно тысячи людей умирают от болезней, вызванных курением

Наиболее часто задаваемых вопросов о курении и ответы на них

Список вопросов составлен из наиболее часто задаваемых вопросов. В ответах использованы знания, полученные из научной и медицинской литературы. Данные свидетельствуют, что практически все курильщики сигарет начинают курить в подростковом возрасте, и это часто становится привычкой на всю жизнь.

1. Почему сигаретный дым так многопланово действует на здоровье?

Сигаретный дым состоит из огромного количества химических веществ, которые воздействуют на различные части тела, в нем содержится около 4000 известных химических веществ, включая яды и канцерогенные вещества. Некоторые из них перечислены в таблице.

ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА:	КАНЦЕРОГЕНЫ:
<ul style="list-style-type: none">- окислы азота- цианистый водород- формальдегид- винилхлорид- аммиак- окись углерода- никотин	<ul style="list-style-type: none">- уретан- бензпирен- соединения никеля- полоний-210 (радиоактивный)- нитрозамины

2. Что в курении сигарет вызывает болезни?

Сигаретный дым состоит из 4000 химических веществ, многие из которых оказывают вредное действие на организм. Среди этих веществ: кислоты, глицерин, алкоголь, альдегиды, кетоны, ароматические углеводороды, фенол и такие газы раздражающего действия, как цианистый водород и аммиак, а также большая доза ядовитой окиси углерода. Доказано, что с этими веществами связаны заболевания сердечно-сосудистой системы, рак легких и других органов, эмфизема и хронический бронхит.

3. Сколько времени требуется сигарете, чтобы причинить вред курильщику?

Почти мгновенно. Как только дым касается губ, содержащиеся в нем вредные вещества начинают действовать на различные органы и ткани: полость рта, язык, гортань, трахею, бронхи, легкие, глотку, пищевод, желудок, и в конце концов, продукты их распада достигают мочевого пузыря, поджелудочной железы и почек.

4. Есть ли безопасные сигареты?

Нет. Сигареты – один из легальных продуктов (так же как и алкоголь), чье рекламируемое использование, т.е. именно курение, неизбежно наносит вред организму.

5. Можно ли выкурить небольшое количество сигарет без риска?

Нет, так как каждая сигарета причиняет какой-либо вред организму, и даже у мало курящих людей легкие повреждены. Кроме того, на деле большинству курильщиков

трудно выкурить всего несколько сигарет. В среднем в России курильщик сегодня употребляет пачку сигарет в день.

6. Было ли научно доказано, что курение сигарет является причиной рака?

Да, и не только рака легких. Исследования, начатые еще в пятидесятых годах прошлого века, показывают, что курение сигарет является одной из главных причин смертности от рака. Около одной трети всех случаев смерти от рака связаны с курением. Курение сигарет является главной причиной рака легких, гортани, полости рта и пищевода, важной причиной развития рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и почек. Эти данные основаны не только на результатах эпидемиологических исследований у человека, но и на исследованиях у животных.

7. Что в сигаретах служит причиной рака легких?

Причиной рака легких являются опухолеродные (канцерогенные) вещества, содержащиеся в эрозольной фазе («смоле») и газовой фазе сигаретного дыма. Развитию рака способствуют и другие вещества, называемые коканцерогенами или опухолевыми промоторами. Развитие опухолей было вначале показано при нанесении конденсата табачного дыма на кожу мышей. В дальнейшем опухоли легких, аналогичные раку легких у человека, были получены у животных различных видов при введении в легкие конденсата табачного дыма и содержащихся в нем канцерогенов.

8. Являются ли сигареты причиной других заболеваний легких?

Доказано, что курение сигарет является главной причиной эмфиземы – неракового заболевания легких, которое постепенно разрушает дыхательную способность. Ткань легкого состоит из тысячи маленьких воздушных мешочков – альвеол, через стенку которых происходит газообмен и в кровь и ткани поступает кислород. При эмфиземе стенки между альвеолами разрываются, создавая меньше больших мешочков. – так постепенно уменьшается внутренняя поверхность легкого. Этот процесс значительно усиливается при непрерывном курении. В результате поступление кислорода в ткани уменьшается, курильщику становится тяжелее выполнять физические нагрузки, такие люди страдают отдышкой.

9. Почему не все курильщики заболевают раком легкого?

По многим причинам люди реагируют по-разному на все вещества. Это связано с генетическими и биологическими особенностями организма. Так как дым от сигареты содержит тысячи химических веществ, неудивительно, что курильщики заболевают разными болезнями. Но факт все равно неоспорим: курильщики умирают раньше, чем некурящие. Вот почему страховые компании выписывают теперь более дешевые страховые полисы для некурящих во всем мире (т. е. за одинаковый страховой случай курящий человек получит страховку меньшего размера, чем некурящий). Среди курильщиков уровень смертности от всех причин возрастает в зависимости от количества сигарет, выкуриваемых за день, от количества лет, которые курильщик курил, а также от того, как рано он начал курить.