

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Красноярский филиал Финуниверситета

Центр социальный и воспитательной работы

Методические рекомендации
по проведению тематического классного часа, посвященного
профилактике курения и пропаганде здорового образа жизни

Авторы:
Храмухина Наталья Владимировна
Приподаева Ольга Леонидовна

Красноярск – 2021

План занятия

Тема	Профилактика употребления табака, пропаганда ЗОЖ
Описание проблемы, на которую направлен классный час	Негативное влияние употребления табака на современную молодежь
Актуальность классного часа	Большое количество подростков начинают «знакомство» с табаком в подростковом возрасте
Цель	Профилактика употребления табака как средство формирования здоровьесберегающего поведения
Задачи	Причины и последствия употребления табака; Формирование негативного отношения к употреблению табака; Показать, что употребление табака веществ не является эффективным способом разрешения проблем; употребление табака веществ становится всё более социально неприемлемым
Формат проведения	Просмотр м/фильма, дискуссия, творческое задание
Ресурсы	Методические рекомендации для проведения занятия, видеоролики («Тайна сигаретного дыма» 1, 2 серия)
Обратная связь (рефлексия)	Написание письма о ценности здорового образа жизни и вреда курения, или о том, что больше всего запомнилось на занятии.

Вступительная часть.

Все люди, в том числе подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают различными заболеваниями. Но факт остаётся фактом, что в Европе и Америке количество курильщиков снижается, люди начинают заботиться о состоянии своего здоровья.

В нашей стране все магазины, телевидение приглашают к курению. Противостоять трудно, особенно подросткам, если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете. Раньше в России в наказание за курение полагалось в первый раз 60 ударов палками по ногам, во второй раз отрезали нос и уши. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при царе Петре 1 российским подданным было приказано курить. С тех пор в России люди курят.

Есть термины: активное курение и пассивное курение.

Активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет.

Пассивное курение - вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

Вот поэтому, чтобы защитить права людей, в феврале 2013 г. вышел федеральный закон об ограничении мест для курения, за нарушение которого наказывают штрафом от 500 до 1500 рублей. Как вы понимаете слова «ограничение мест для курения»? (Курение разрешено в специальных местах, отведённых для курения).

Как еще борются с табаком в наше время?

В наше время проводятся Международные экологические акции против курения:

- 31 мая – объявлен Всемирным Днём без курения, третий четверг ноября отмечается как Международный день отказа от курения.
- По Международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

Как же борются с курением в других странах?

- В Швеции среди молодёжи популярен лозунг "Некурящее поколение".
- Финляндия – врачи установили один день – 17 ноября – когда курильщик приходит на работу без сигарет.
- Дания – запрещено курить на рабочем месте.
- Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось на миллион человек.
- Япония, город Ваки – три дня каждого месяца – без курения.
- Сингапур – за курение штраф 500 долларов.
- В Америке растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.

ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМА «Тайна едкого дыма» - 11 минут, 1 серия; «Скрытые вопросы. Тайна едкого дыма», 10 минут, 2 серия.

Обсуждение мультфильмов

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1

«Ребята, мы только что посмотрели интересный мультфильм. Давайте вместе вспомним, о чём он был. Как вы помните, корабль с нашими героями вылетел на лестничную клетку и

сразу попал в клубы дыма, из-за чего пришлось включить фильтр видимости. Кто может сказать, зачем они это сделали?»

Правильный ответ:

85% дыма от сигарет является невидимым для невооруженного глаза. Герои мультфильма включили фильтр, чтобы увидеть его частицы, которые могли повредить корабль.

Комментарий ведущего к правильному ответу:

«Наверняка многие из вас сталкивались с такой ситуацией, когда чувствуешь запах сигарет, но самого дыма не видишь. Кто с таким сталкивался? Это происходит из-за того, что большая часть дыма от сигарет невидима. При курении значительная часть этого дыма выделяется в окружающую среду, где его вдыхают некурящие, так называемые пассивные курильщики. Даже случайно вдыхаемый нами сигаретный дым разрушает наш организм, появляются различные болезни. Например, пассивное курение является одной из причин развития у человека заболеваний дыхательной системы, в том числе, астмы. Около 30 % случаев астмы у детей – это результат «принудительного» курения».

Вопрос 2

«Далее наши герои попали в рот курильщика. Кто может сказать, что происходит с зубами курящего?»

Правильный ответ:

Из-за того, что попадающий в рот сигаретный дым очень горячий, а вдыхаемый окружающий воздух – нет, происходит резкий перепад температуры на зубах, что приводит к их быстрому разрушению. На зубах появляются микротрещины, откладывается табачный дёготь, зубы желтеют.

Комментарий ведущего к правильному ответу:

«Дело в том, что температура вдыхаемого курильщиком дыма – около 60-80 градусов, тогда как средняя температура окружающей среды, например, осенью – всего 5 градусов. То есть курильщик поочередно наполняет свой рот то горячим дымом, то холодным воздухом. В результате зубная эмаль испытывает резкие перепады температуры. К чему это приводит, наглядно показывает простой пример из истории. Как в древние времена наши предки убирали большой камень с посевного поля? Они раскаляли его, разведя вокруг костры, а потом обливали холодной водой. Камень от резкого перепада температуры трескался. Также и на зубах образуются микротрещины – «входные ворота» для микроорганизмов. Разрушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а впоследствии и более тёмный. Полость рта начинает издавать неприятный запах, ощущаемый при разговоре с курильщиком».

Вопрос 3

«Далее наши герои попали в лёгкие – наш орган для дыхания. Кто запомнил, что происходит в лёгких из-за курения?»

Правильный ответ:

В лёгких здорового человека есть особые реснички, которые выметают всё вредное из организма. Но из-за курения они погибают. Выделяется слизь. Лёгкие плохо очищаются, слизь накапливается, в ней начинают жить разные вредные микроорганизмы, и даже паразиты.

Комментарий ведущего к правильному ответу:

«Лёгкие – это удивительный природный фильтр, который непрерывно заботится о нас. В них находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. Но при попадании в организм табачного дыма альвеолы забиваются дёгтем, токсинами и перестают функционировать. По этой причине у курящих людей часто бывает одышка, они быстрее устают, поскольку повреждённые сигаретными ядами лёгкие не способны справляться даже с небольшой нагрузкой».

Вопрос 4

«А кто запомнил, почему из-за курения появляются раковые опухоли?»

Правильный ответ:

Внутри каждой клетки есть генетический код – ДНК. Это как чертёж, по которому создаются клетки. Новые клетки появляются как копии существующих, и если какая-то клетка повреждается курением, то она уже не сможет произвести другую здоровую клетку. Из-за курения в организме накапливаются очень ядовитые вещества. Эти вещества всё больше и больше разрушают клетки организма, его органы и ткани, что приводит к возникновению злокачественных опухолей, которые называют раком.

Вопрос 5

«Далее наши герои попали в кровеносный сосуд. Кто может сказать, что происходит с сосудами из-за курения?»

Правильный ответ:

Никотин вызывает сильные спазмы сосудов, в результате чего они сужаются. В свою очередь, сужение сосудов приводит к тому, что у курильщика резко повышается артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений. Каждая сигарета разрушает клетки сосудов. Из-за спазма клетки стенок сосудов не получают кислород.

Возникает локальное отмирание клеток – некрозы. Для закрытия разрушенных участков сосудов внутри них появляются наросты. Со временем они увеличиваются, что приводит к частичной или полной закупорке сосуда. Это является причиной многих болезней, таких, например, как инфаркт и инсульт.

Вопрос 6

«Кто запомнил, что происходит с кожей у курящих людей?»

Правильный ответ:

Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды кожи на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создаёт в коже постоянное кислородное голодание. Это приводит к нарушению кровообращения. Мелкие капилляры, питающие кожу, забиваются, клетки начинают испытывать кислородное голодание, часть клеток погибает, кожа приобретает желтоватый оттенок.

Вопрос 7

«А как мы можем помочь курящим людям?»

Правильный ответ:

На самом деле многие курящие не знают, что происходит с их организмом. Мы можем показать им этот мультфильм. Его легко найти в интернете. Запишите, пожалуйста, название: «Тайна едкого дыма». Можно отправить интернет-ссылку на просмотр мультфильма друзьям и знакомым, или разместить у себя на страничке в социальных сетях.

Подводя итог обсуждения, я попрошу каждого из вас написать небольшое письмо.

Письмо на тему ценности здорового образа жизни и вреда курения, или о том, что больше всего запомнилось на занятии. Письмо может быть адресовано родственникам, близким людям, с которыми вы хотели бы поделиться тем, что узнали из мультфильма и во время занятия.

Время написания – 7-10 минут. Письма возьмите домой и положите на видное место, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

Завершающая часть (рефлексия)

- 1) Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья. *Цицерон*
- 2) Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. *Шопенгауэр А.*
- 3) Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. *Гораций*
- 4) Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. *Платон*

Итак, для начала, давайте продолжим суждение **ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО И ЦЕННО, ПОТОМУ ЧТО...** (*ответы студентов*)

Примерные высказывания обучающихся:

- «оно является основой жизни»,
- «быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,
- «для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,
- «здоровые родители - здоровые дети»,
- «здоровый организм - залог жизни»,
- «оно самое ценное, что есть у меня»,

- «от здоровья зависит будущее».

Некоторые молодые люди говорили, что **БЕСПОКОИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА, ПОТОМУ ЧТО:** *(ответы студентов)*

- «его и так нет»,
- «если заболеешь, то вылечишься»,
- «об этом беспокоится моя мама»,
- «это не главное в жизни»,
- «я здоров».

Какие компоненты, на ваш взгляд включает в себя понятие «здоровый образ жизни студента»? *(ответы студентов)* Совершенно верно, это:

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- соблюдение режима дня;
- отказ от вредных привычек;
- ограничение количества времени, проводимого за компьютером.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

