

ПЕДАГОГИКА

Титова Елена Васильевна

преподаватель русского языка и литературы

БПОУ ЧР «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ»

***Аннотация:** в статье автором приводится практический пример проведения классного часа на тему здоровья, здорового образа жизни и профилактики табакокурения.*

***Ключевые слова:** человек, здоровый образ жизни, профилактика табакокурения.*

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

В каждом учебном заведении должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению студентов в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Классный час посвящен профилактике табакокурения у подростков и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников; потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с курением, наркотиками.

В настоящее время профилактика табакокурения у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности. Сценарий классного часа построен с учетом возрастных особенностей, учтены аспекты современных профилактических программ; в нем есть и достаточно серьезная информация, и игровые моменты, и профилактические меры. Важно, чтобы у студентов в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против табакокурения; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, формировать отрицательное отношение к курению.

Задачи:

1. Объяснить студентам, что табакокурение – болезнь, вызывающая серьезные изменения в организме.
2. Повысить уровень информированности студентов по проблемам, связанным с курением и показать вредное влияние табака на организм человека.
3. На конкретных примерах доказать пагубное влияние никотина на организм человека.
4. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
5. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Ход мероприятия

Ведущий 1. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье зависит

Новое слово в науке: перспективы развития

от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье человека на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Основным элементом, составляющим здоровый образ жизни можно назвать отсутствие вредных привычек. Одной из таких распространенных привычек является табакокурение. Именно об этом социальном явлении мы будем говорить сегодня.

Ведущий 2. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то капель чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!» Утешали себя: табачный деготь остаются на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

Ведущий 1. Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет – то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких. Нет такого

органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ведущий 2. Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляем зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Ведущий 1. В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензолпирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

Новое слово в науке: перспективы развития

Ведущий 2. За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам.

Вопрос студентам. В чем причина? (ответы студентов)

Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20–25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин – «пассивное» курение.

Историки. Табак известен человечеству с древних времен, но использовался он для религиозных ритуалов. Один из европейских путешественников – Христофор Колумб – 12 октября 1492 года увидел, как краснокожие люди Америки выпускают изо рта и носа клубы дыма. Они сворачивали сухие листья в длинные трубки. Такой сверток называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением. Индейцы дымом табака отпугивали moskitov. У них курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать «трубки мира», некоторые из них пристрастились к табаку.

В Европу табак в качестве декоративного растения завез в 1496 году испанский монах Роман Панно.

В 1559 году Жан Нико, именем которого назван никотин, подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей. Появилась мода нюхать табак, причем ему приписывались целебные свойства. О вреде табака стало известно гораздо позже, в связи, с чем Людовик XII издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать табак как лекарство. Но табак продолжали нюхать и курить. За это в разных странах были различные наказания. В Сантьяго в 1692 году за курение замуровали в стену пятерых монахов.

В Турции курение рассматривали как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя. Когда в Константинополе возник пожар – курение запретили под страхом смертной казни. Состоялись

массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения носа и губ, а торговцев табака сжигали на костре.

Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Позже царь Михаил Федорович Романов запретил курение из-за частых пожаров. Курильщиков наказывали 60-ю ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши.

В 1698 году Петр I снял запрет на курение, так как продажа табака приносила немалые доходы. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

Медики. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2–3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакозависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

Социологи. Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Из систематически курящих мужчин 17% начали курить в 8–9 лет. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков – из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% – из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться

окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17–18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней. Интересно, что большинство школьников в состоянии назвать причину, по которой они начали курить, но среди студентов многие не смогли вспомнить причину и ответили, что курят по привычке. Итак, мы видим, что следование моде, примеру товарищей в курении перерастает в привычку, от которой трудно избавиться. Установлено, что 80% закуривших детей не бросают этой привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

Социологи. Примерно 65% курильщиков хотят бросить курить, но 80% из них не могут сделать этого самостоятельно. Некоторые не пытаются бросить курить, так как считают, что это не вредит их здоровью, а наоборот, помогает успокоиться, сосредоточиться, снять напряжение. Примерно 20% молодых людей не знают о негативных последствиях длительного курения. Часть курильщиков считают, что действие табака избирательно и на них он не действует.

Химики. В 1828 году два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака – сильнодействующий яд НИКОТИН. В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600–900°C. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 29% общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – 40%. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21–23 секунд. Обезвреживается никотин в почках и печени. Смертельная доза никотина для человека 2–4 капли, однако, внутривенно достаточно ввести никотин из 1 сигареты, чтобы вызвать смерть человека.

За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радио-

активный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. 25% веществ в табаке сгорает и разрушается, 50% попадает в воздух, 20% – в организм курильщика, только 5% остается в фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т табачного дегтя, 550 000 т угарного газа.

Медики. Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8–15 минут. У курильщиков в 2–3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15–30 раз чаще – рак легких, в 13 раз чаще – стенокардия, в 12 – инфаркт миокарда, в 10 – язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода. В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень. Это оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

До недавнего времени у нас в стране курильщиков среди женщин было мало. Но сейчас число курящих женщин практически равно числу курящих мужчин. Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб.

Медики. Курение женщины приносит больше вреда, чем курение мужчины, так как сказывается на потомстве. Под действием ядов табака происходят мутации в яйцеклетках.

Если женщина курит во время беременности, то повышается вероятность самопроизвольных абортов, преждевременных родов, маточных кровотечений, рождения мертвых детей. Курящие женщины в 42% вообще не могут иметь детей. Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны. 30% курящих

женщин страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы – желтыми от никотина.

Медики. Дети более подвержены действию ядов табачного дыма. Смертность новорожденных у курящих матерей на 28% выше, чем у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют, у них ослаблен иммунитет, бывают судороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллектуальном развитии, им сложнее учиться в школе, часто бывают головные боли.

Математики. Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, а каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Отсчитайте 13 секунд – и нет жизни. За год – это 2,5 миллиона человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

Ведущий 1. Какая же борьба ведется с курением в современном мире. Что могут добавить историки?

Историки. Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет. Япония, город Ваки – 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек.

Россия. Правительство одобрило законопроект, запрещающий курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохране-

ния, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти. Так все рестораны и кафе и другие торговые точки поэтапно до 1 января 2015 года должны стать свободными от курения. Количество мест продажи сигарет будет существенно сокращено. Также предусмотрено ограничение рекламы табака, вводятся меры регулирования спонсорства табачными компаниями различных мероприятий. В полном объеме закон заработает с 1 января 2016 года.

Ведущий 2. Итак, начав курить, получаешь привыкание к никотину – медленному наркотику, убивающему нашу жизнь, жизнь наших детей и окружающих людей. Выбор остается за нами.

И когда ваша рука потянется к сигарете, подумайте, надо ли?

И помочь нам смогут издания, представленные на выставке «Жизнь в твоих руках».

Просмотр видеолекции проф. В.Г. Жданова «Правда о табаке».

Учитель. Чтобы сохранить здоровье, надо воспитать в себе и навыки здорового образа жизни: рациональный режим труда, отдыха и питания, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной и общественной гигиены, занятие спортом.

Желание казаться старше, стремление подражать взрослым, любопытство способствуют тому, что люди начинают курить. Те, кто пробуют закурить, не всегда задумываются над тем, к чему может привести эта вредная привычка.

Борьба с курением – это борьба за здоровье человека, за воспитание сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья. Необходимо отказаться от бытующего в сознании многих понятия о том, что курение – только личное желание и прихоть конкретного лица. Нет, на деле это общественный недуг, от которого страдают и окружающие. А с правом и мнением окружающего большинства следует считаться в первую очередь. Методическая разработка направлена, в первую очередь, информировать подростков о губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.

Список литературы

1. Алоева М.А. Поговорим как взрослые: классные часы в 9–11 классах / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 310 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник. – М.: Флинта: RETORIKA-A, 1999. – 559 с.
4. Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. – М.: Сов. Россия, 1999. – 63 с.
5. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни: [пер. с англ.]. – М.: Медицина, 1990. – 238 с.
6. Кузнецова С.А. Я сегодня бросил курить / С.А. Кузнецова, В.В. Зорина, М.А. Завизион // Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 61–66.
7. Мархоцкий Я.Л. Валеология: Учеб. пособие. – Минск: Выш. шк., 2006. – 286 с.
8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учеб. пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2007. – 256 с.
9. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
10. Сценарий классного часа «Скажем, нет курению» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refdb.ru/look/2246907-pall.html>