Тема: "Сигареты – атомный реактор".

Цель занятия: Умение формулировать свои суждения. Занятие проводится в течение 45 минут в помещении класса. Для проведения урока нужны доска и мел. В занятии принимает участие весь класс. Проводящего занятие мы будем называть ведущим (В).

Для участия в работе всего класса нужно провести определенную настройку, снять напряженность и устранить недоверие. Лучше всего, если дети будут смотреть на занятие как на своеобразную игру, в ходе которой они просто демонстрируют свою информированность о курении и не несут ответственность за высказывание того или иного мнения.

Обычно в начале занятия В задает классу два вопроса, на которые просит дать ответ поднятием руки. Первый - знают ли ученики курящих людей (на этот вопрос все отвечают положительно) и второй - известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно. На этот вопрос тоже отвечают утвердительно. Тогда почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно, спрашивает В, и что курильщики знают о вреде курения. Давайте попробуем сформулировать оба эти мнения, а заодно посмотрим, какие аргументы перевесят.

В просит двоих добровольцев из учеников выйти к доске, разделенной на две половины, взять мел и записывать на одной половине аргументы "за" курение, а на другой - "против". После этого учеников просят высказывать различные мнения о курении. Для того, чтобы уравновесить высказывания "за" и "против", нужно чередовать их - если уже записан аргумент "за", то предлагается противопоставить ему "против" и т.д. На этом этапе роль В заключается не только в том, чтобы стимулировать активную работу класса, но и помочь сформулировать сказанное и записать на доске в общепринятой формулировке. Это позволяет внести нужные термины. Так, например, если ученик говорит, что вредно курить при детях, В должен сказать, что это называется "пассивное курение детей" и предложит записать это как "вред пассивного курения для детей" и т.д.; такая работа ведется примерно 20 минут. Как правило, за это время удается сформулировать и записать по 10 высказываний "за" и "против". В оставшееся от урока время необходимо прокомментировать каждый аргумент с научной точки зрения. Очень важно, чтобы каждое из обсуждаемых высказываний не связывалось с конкретным учеником, который его высказывал.

Разъяснение высказанных мнений позволяет превратить эту часть урока в мини-лекцию, которую в отличие от обычной лекции ученики слушают с большим интересом, поскольку обсуждается их мнение.

Последние 10-15 минут урока посвящены подведению итогов, формулированию общего мнения по поводу вреда курения, т.к. задача В заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы "за" курение и подкрепить аргументы "против". Если урок проведен правильно, то в конце его ученики охотно соглашаются с высказыванием В о том, что аргументы "против" курения перевесили аргументы "за".

Таким образом, можно выделить следующие этапы урока и их задачи:

1. Подготовительный этап - создание эмоционального настроя и готовности участвовать в работе - 15-10 минут.

2. Запись аргументов на доске, активное припоминание сведений о курении и отработка формулировок - 20 минут.

3. Мини-лекция ведущего - формирование группового мнения - 15 минут.

4. Формирование общего суждения о вреде курения.

Подробнее познакомиться с методикой проведения такого рода урока можно, просмотрев видеокассету или получив консультацию.

Урок 6.

Тема: М И Ф Ы О К У Р Е Н И И

Цель: в рамках обсуждения видов группового давления показать и разоблачить неправильные представления о пользе курения.

Материалы для занятия: Доска и мел.

План занятия:

1. Объяснение цели урока.

2. Обсуждение бытующих мифов о курении.

3. Обсуждение достоверности мифов о курении. Расхожие мнения - как один из видов группового давления.

4. Краткое заключение учителя.

5. Задание на дом.

Ход занятия. Сообщение учителя: Мы продолжаем разговор о видах группового давления. Расхожие мнения, бытующие среди людей, являются одним из видов скрытого группового давления. Давайте рассмотрим так называемые "мифы" о курении.

Учитель предлагает ученикам обсудить, есть ли что-либо положительного о курении. Их мнения записываются на доске. Ниже приводятся наиболее частые мифы и их интерпретация.

|  |  |
| --- | --- |
| мифы | реальность |
| 1. Большинство взрослых и подростков курит. | Половина взрослых мужчин и 3/4  женщин не курит. Среди подростков курит не более 50% юношей и 25% девушек. |
| 2. Курение способствует похудению. | Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности. |
| 3. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать. | Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате умственная работоспособность снижается |
| 4. Курить модно. | Сейчас курить не модно. В Соединенных Штатах Америки частота курения за последние 10 лет снизилась в 2 раза. 80% мужчин предпочитают некурящих женщин. Модно выглядеть спортивным, стройным и не курить |
| 5. Курение успокаивает нервы. | Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета, как "соска", его успокаивает. |
| 6. Курение помогает согреться в холодное время года. | В определенной мере да, но чередование воздействия на эмаль зубов холодного воздуха и горячего табачного дыма вызывает появление трещин ней, быструю порчу зубов. |
| 7. Я всегда смогу бросить курить. | Только 5% из курящих думают, что курить они будут через 5 лет. 75%  из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить. |
| 8. Курение не так вредно, как говорят. | Эксперты считают, что курение - одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких. |

Мы с вами убедились, что бытующие мнения о курении не соответствуют истине, не подтверждаются научными и статистическими данными. Однако, эти "мифы" оказывают влияние на сознание несведущих людей и способствуют формированию вредных привычек.

Мы должны сделать вывод о том, что далеко не всякое суждение, высказываемое большинством, верно. Порой оно является неосознанным оправданием своих вредных привычек. Ведь каждый курильщик знает, что курение вредно, однако пытается обосновать свое пристрастие для себя и окружающих. Таково происхождение "мифов" о курении, алкоголе и других вредных привычках.

Вопросы:

1. Какие еще "мифы" о курении ты знаешь?

2. В какие еще ситуации давления группы может попасть подросток? .

Ближайшие последствия курения и выработка навыков отказа от предложения закурить.

Цель занятия: дать школьникам представление о немедленном вредном воздействии курения на отдельные органы и системы человеческого организма.

Материал: плакаты, "курящая кукла".

Ход занятия. 1. Покажите школьникам плакат. Попросите назвать те органы, на которые курение оказывает немедленный эффект. Спросите, каким образом табачный дым действует на те или иные органы (зубы желтеют, портятся; глаза - слезятся; волосы приобретают неприятный запах; легкие - загрязняются сажей, темнеют; сердце бьется чаще; сосуды - суживаются, крови труднее через них проходить).

2. Покажите школьникам на плакате сердце. Объясните школьникам, что это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Поясните, что табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положенол в норме. Задайте школьникам простейшую арифметическую задачу: сердце нормального тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки? После того, как школьники дадут правильный ответ, объясните им, что сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, оно больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

3. Покажите на плакате кровеносные сосуды. Объясните, что у курящих они сужены и сердцу труднее проталкивать через них кровь, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную работу.

4. Покажите на плакате легкие. Скажите, что у некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение крови кислородом, поэтому они являются одним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении? Продемонстрируйте опыт с "курящей куклой" следующим образом.

Опыт с "курящей куклой". Демонстрировать опыт следует в специальном кабинете (химии, физики, биологии) в теплое время года для того, чтобы иметь возможность проветрить помещение сразу после опыта.

Поместите небольшой кусочек ваты (обязательно белой) в утолщение прозрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. "Выкурите" сигарету до конца с помощью резиновой груши ( не торопитесь закончить опыт, в противном случае эффект не будет очень наглядным). В конце опыта учитель достает, разворачивает вату и, проходя по рядам, демонстрирует желтый цвет и предлагает понюхать "легкие" курильщика, что вызывает однозначно негативную реакцию у большинства школьников. /Схема учебного пособия "курящая кукла" в приложении к данному курсу/.

5. Объясните ученикам, что наша кукла выкурила сигарету с фильтром и тем не менее вата, через которую проходил дым всего одной сигареты пожелтела и приобрела резкий неприятный запах. Теперь представьте себе, что такое легкие курильщика, который курит много лет по целой пачке в день. Легкие приобретают уже не желтый, а черный цвет и покрыты изнутри табачными смолами. Но дело не только в неприятном запахе и цвете продуктов табачного дыма. В нем содержатся вещества, чрезвычайно вредные для организма человека. Согласно многочисленным данным, горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию рака.

Всю продукцию этой "фабрики" можно разделить на две фазы: газовую и содержащую твердые частицы.

К газовым компонентам табачного дыма относятся оксид и диоксид углерода, цианистый водород, аммоний, изопрен, ацетальдегид, акролеин, нитробензол, ацетон, сероводород, синильная кислота и другие вещества.

Фаза табачного дыма, содержащая твердые частицы, включает в основном никотин, воду и смолу - табачный деготь. В состав смолы входят вещества, вызывающие рак, в том числе нитрозоамины, ароматические амины, изопреноид, пирен, бенз(а)пирен, хризен, антрацен, флюорантен и др. Кроме того, смола содержит простые и сложные фенолы, крезолы, нафтолы, нафталены и др.

При выкуривании 20 гр. табака образуется более 1 грамма табачного дегтя. С учетом того, что даже самые совершенные фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ, каждый курильщик может легко определить, какое количество табачного дегтя со всеми его компонентами уже введено в его органы дыхания.

6. Обсудите с учениками роль окиси углерода. В табачном дыму содержится окись углерода. Она соединяется с гемоглобином легче, чем с кислородом, поэтому при дыхании вместо части кислорода в кровь поступает окись углерода. В результате всем органам трудно работать, Особенно трудно при физической нагрузке, когда необходимо много кислорода .

7. Влияние курения на спортивный успех. Если Вы курите и играете в футбол, то у Вас больше шанс промахнуться по мячу. Если Вы баскетболист и курите, у Вас больше шанс не попасть в корзину. Если Вы играете в волейбол, то у Вас больше шанс плохо ударить по мячу.

8. Еще ряд неприятных последствий. Уже в школьном возрасте у курящих чаще возникают кашель, одышка, плохое самочувствие. Снижается чувствительность к восприятию запахов. Курение способствует неприятному запаху изо рта, пожелтению зубов, деготь (часть табачного дыма) осаждается в легких и нарушает их работу.

Задание на дом:

1. Перечислите основные вещества, входящие в состав табачного

дыма.

2. Что вы знаете об этих веществах.

## .1 Воздействие табакокурения на основные органы и системы

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Амиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчат-ку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5%(в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5%(в атмосферном воздухе её нет).

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установленно,что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гармон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начиют с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухали и других органов - пищевода, желудка, гартани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина