

Государственное учреждение образования
«Козелужская средняя школа»

ОЧЕНЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Методическая разработка

Разработчик: педагог-организатор
Валенчиц Наталья Федоровна

Козелужье, 202

Цель: формирование валеологической культуры учащихся; повышение уровня информированности подростков по вопросам, связанным с употреблением табака и алкоголя; развитие навыков, предотвращающих употребление табака и алкоголя.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о влиянии табака и алкоголя на здоровье;
- сформировать у подростков способность принимать ответственное решение в ситуации выбора.

Целевая группа: учащиеся 7-9 классов.

Продолжительность занятия: 50 мин.

Оснащение занятия: анкета «Вредные привычки», плакаты «Верно», «Неверно», «Вредно», «Полезно», маркеры, мел, ватман, карточки утверждения, телефон с доступом в Интернет.

Форма проведения: школа безопасности, занятия проходят по принципу: «равный обучает равного»



Ход занятия

1. Приветствие и знакомство волонтеров с группой.

Участники становятся в круг. Волонтеры предлагают всем по кругу назвать свое имя, увлечение, занятие. По второму кругу каждому предлагается ответить на вопрос: что тебе особенно нравится, что ты любишь? От чего у тебя поднимается настроение. И по третьему кругу идет такой вопрос: Что тебя не устраивает, не нравится? От чего портится настроение?

2. Оценка уровня информированности. Учащимся предлагают заполнить анкету. (Приложение 1)

Часть I. Табакокурение.

Упражнение 1. «Ассоциации»

На листе ватмана волонтеры рисуют круг, внутри которого пишут слово «Табакокурение».

Инструкция: Каждый выскажет свои ассоциации со словом «табакокурение». Все высказывания в виде «солнышко» записываются на доске. По окончании записи волонтеры проводят краткое обсуждение:

- какие ассоциации возникали чаще всего?
- почему?
- были какие-то неожиданные ассоциации?
- пришли ли участники к какому-то выводу?

После этого упражнения волонтеры дают информацию в виде мини-лекции о действии табака на организм человека. (Приложение 2)



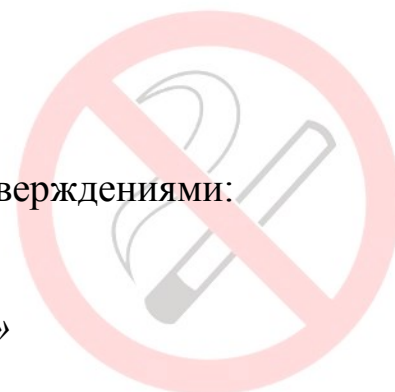
Упражнение 2. «Спорные утверждения»

Инструкция: Ученикам раздаются карточки с утверждениями:

«Курить – это модно!»

«Многие курят, чтобы казаться взрослее»

«Курение – фактор независимости и престижа»



«Курение снимает нервное напряжение»
«Капля никотина убивает лошадь»
«Курить – здоровью вредить!»
«Кто не курит и не пьет – тот здоровеньким умрет»
«Курить – не модно!»
«Раннее старение – результат курения!»
«Кто не курит и не пьет, тот 100 лет не проживет»

На доске прикреплены листы ватмана «Верно», «Неверно». Волонтеры предлагают учащимся внимательно ознакомиться со спорными утверждениями и по очереди зачитать их. Затем прикрепить эти карточки на лист «ВЕРНО» или «НЕВЕРНО». Участников просят объяснить свою точку зрения по проблеме. Если по ходу обсуждения кто-то меняет свое мнение, он может переместить карточку на другой лист ватмана. По окончании упражнения волонтеры проводят краткий анализ.

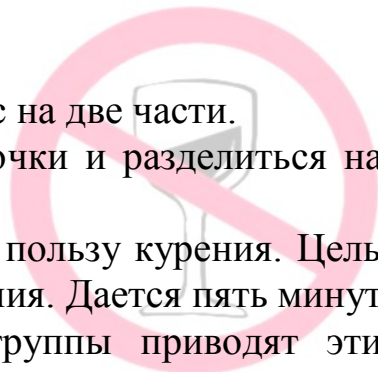
Упражнение 3. «Вредно или полезно»

Инструкция: Ученикам раздают карточки с утверждениями о пользе или вреде курения:

«Не начинать курить»
«Курить беременной женщине»
«Курильщику не докуривать сигарету на 1/3»
«Курить на ходу»
«Курить за компанию»
«Курить для борьбы со стрессом»
«Курить в присутствии детей»
«Заниматься физкультурой»
«Курить сигареты без фильтра»
«Бросить курить»
«Курить на голодный желудок»
«Находиться в накуренном помещении»
«Курить сигареты с фильтром»
«Больше находиться на свежем воздухе»
«Вместо сигареты - яблоко!»
«Курить во время еды»

На полу мелом чертят линию, разделяя класс на две части. Волонтеры предлагают ученикам прочитать карточки иделиться на две группы.

Цель первой группы привести аргументы в пользу курения. Цель второй группы – найти все аргументы против курения. Дается пять минут на обсуждение. Затем представители каждой группы приводят эти



аргументы, одновременно прикрепляя карточки к листам ватмана «ВРЕДНО» или «ПОЛЕЗНО». После упражнения волонтеры проводят краткий анализ.

Часть II. Алкоголь.

Упражнение 4. «Ассоциации»

На доске рисуется круг со словом «Алкоголь».



Инструкция: Каждый участник выскажет свои ассоциации со словом «Алкоголь». Все высказывания записываются на доске в виде «солнышка». Затем подводятся итоги, каких высказываний больше, какие повторяются.

Упражнение 5. «Спорные утверждения»

Инструкция: учащимся раздаются карточки со спорными утверждениями:

«Влияние алкоголя на организм, зависит от роста и веса человека»

«Большинство подростков употребляют спиртное, т.к. это модно»

«Женщины спиваются быстрее, чем мужчины»

«Пиво может вызвать алкоголизм, как и водка»

«Употребление алкоголя в больших количествах за один раз может привести к смерти»

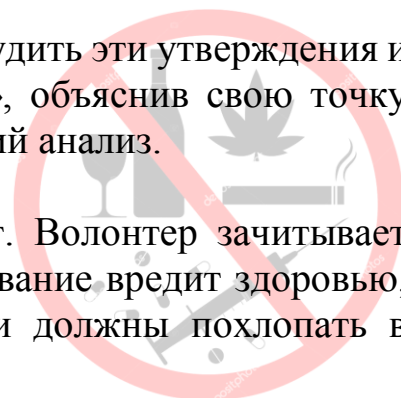
«От алкоголя не умрешь: пей себе и пей»

«Первая рюмка спиртного может привести к привычке, а привычка к зависимости»

Учащимся предлагают ознакомиться и обсудить эти утверждения и прикрепить к листу «ВЕРНО» или «НЕВЕРНО», объяснив свою точку зрения. По окончании волонтеры проводят краткий анализ.

Упражнение 6. «Вредно или полезно»

Инструкция: учащиеся становятся в круг. Волонтер зачитывает высказывания о пользе или вреде. Если высказывание вредит здоровью, то ученики приседают, если – нет, то ученики должны хлопнуть в ладоши над головой. Высказывания:



Пить за компанию - это...
Закусывать «сигаретой» ...
Вместо стакана вина - стакан сока ...
Пить, так как это модно ...
Вместо пива - два заплыва ...
Пить на голодный желудок ...
Пить водку...
Смешивать разные алкогольные напитки ...
Пить на дискотеке вино ...
Пить и курить ...
После упражнения волонтеры проводят краткий анализ.

Часть III. Просмотр и обсуждение видео

1. «Команда Познавалова» Тайна едкого дыма.



2. «Команда Познавалова» Опасное погружение. Алкоголь или трезвость?



Часть IV. Рефлексия.



Анкета «Вредные привычки»

1. Продолжите предложения:

1. По моему мнению, вредные привычки это ...
2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю...
3. Последствиями вредных привычек я считаю...

2. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа. Ваше отношение к вредным привычкам?

- А – положительное
- Б – нейтральное
- В – негативное

3. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

- А – ничего не будете делать
- Б – оставите на сегодняшнем уровне
- В - ужесточите наказание

4. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия, то вы?

- А – поддержите
- Б – оставите выбор за ним (ней)
- В – попытаетесь отговорить

5. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?

- А – семья
- Б – улица
- В – средства массовой информации
- Г – ближайшее окружение человека



Страшную тенденцию можно отметить у рода человеческого – какое-то маниакальное пристрастие ко всякого рода вредным привычкам, как будто люди думают, что их истинное призвание на земле – убивать себя и свой организм всевозможными способами.

Один из самых *эффективных способов* – табакокурение, которое известно в Европе с 1492 года. Почему-то европейцы долго верили, что табак обладает целебными свойствами. Но они заблуждались. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, органические кислоты, смолы, эфирные масла и др. Главная особенность табака – содержание никотина. Никотин относится к алкалоидам-веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых – сильнейшие яды. Никотин – вещество, к которому возникает чрезвычайно сильное пристрастие. Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильны, как зависимость от кокаина или героина. По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется: 0,0012 г синильной кислоты, 0,0012 г сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, – 0,18 г никотина; 0,64 г аммиака; 0,92 г оксида углерода.

Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 сигарет - лошадь. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50-70 мг для подростка.

Почему лее люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм порциями. Часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему. Проблема распространения табачной эпидемии остается очень актуальной как во всем мире, так и в нашей республике.

По статистике 38% мужчин и 23 % женщин в Европе являются курильщиками. Ситуация в нашей стране еще более сложная – среди белорусов курят 64,1 % мужчин и 19,7 % женщин в возрасте старше 15 лет.

Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком, – это не только статистика, это трагедия: табак убивает около 4,2 миллионов людей ежегодно, являясь главной причиной смерти во всем мире, которую можно предотвратить.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Наиболее часто употребляемые фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка.

Считается, что табак оказывает вредное воздействие практически на все органы и системы организма человека.

