

Интерактивное занятие с детьми на тему вреда курения.

Цель: Ознакомить педагогов с комплексом мероприятий ориентированных на профилактику зависимостей.

Задачи:

- сформировать у детей и подростков активные установки к организации своей жизни;
- сформировать и актуализировать у детей и подростков навыки саморегуляции;
- ознакомить детей и подростков с тренинговой программой, направленной на профилактику зависимого поведения.

Содержание программы.

Данная программа профилактики ориентирована на детей и подростков, предназначена для реализации на базе детских оздоровительных лагерей, подростковых клубов и других учреждений, работающих с детьми и подростками. Предметом данной программы является первичная профилактика зависимостей. Первичная профилактика – это предупреждение опасности. Чтобы подрастающее поколение могло избежать опасность, они, во-первых, должны знать о ней как можно больше, во-вторых, должны уметь с ней справиться. Основная цель первичной профилактики – формирование её устойчивых механизмов противостояния школьника соблазну табака курения. Программа может служить кратким руководством для специалистов по социальной работе, педагогов - организаторов, педагогов-психологов.

Структура программы.

- I. Информирование.
- II. Формирование навыков конструктивного общения.

I. Курение

Любой человек знает, что курение вредно. Даже тот, который курит. И, тем не менее, продолжает курить, полагаясь на авось. А зря. Курение и вправду наносит огромный вред организму, но делает это постепенно и незаметно. Годами человек может выкуривать по пачке сигарет в день, особо не замечая какого-то кардинального влияния табака на здоровье, а потом в один момент сильно, а иногда и неизлечимо, заболеть. Пристрастие к сигарете может не только стоить курильщику здоровья, но и жизни.

Курение вредно для всех жизнеобеспечивающих систем человеческого организма, и в первую очередь - для дыхательной. Химические вещества, которые содержатся в сигарете (более 400 из них опасны для здоровья), оседая на слизистой оболочке, вызывают ее раздражение. Таким образом, она становится в 4-5 раз толще, тем самым мешает поступлению воздуха в легкие и затрудняет дыхание. Часто курение способствует развитию у курильщика хронического бронхита, который сопровождается постоянным кашлем. Сигаретный дым также повреждает большинство альвеол в легких, что, в свою очередь, провоцирует возникновение эмфиземы. Не последнюю роль курение играет и в возникновении туберкулеза: по статистике из 100 человек, столкнувшихся с этим заболеванием, 95 до этого были заядлыми курильщиками.

Существенный вред наносит курение сердечно-сосудистой системе - «благодаря» никотину и угарному газу, которые содержатся в сигарете. Так, никотин обладает свойством сужать сосуды, а при постоянном употреблении табака сосуды находятся в состоянии спазмов. Это приводит к постоянному повышенному артериальному давлению. Угарный газ, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию. Связано это с тем, что окись углерода намного быстрее соединяется с гемоглобином, чем кислород, тем самым вытесняя его. Таким образом, к тканям и органам поступает кислорода в разы меньше, чем необходимо.

Канцерогенные вещества, содержащиеся в сигарете, вредны тем, что способствуют развитию онкологических заболеваний. У курящего человека, шансы встретиться с раком легкого, возрастают в 20 раз. У курильщиков также намного чаще встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани. Желудок курильщика вообще страдает от курения невероятно: курение сильно усиливает выделение соляной кислоты, что в итоге может привести к язве желудка.

Вредно курение еще и тем, что обладает негативным воздействием на содержание витаминов в организме, особенно витамина С. Выкуривание всего лишь одной сигареты уменьшает содержание витамина С в организме, равноценное содержащемуся в 1 апельсине. Также недостаток витамина С приводит к отложению холестерина в артериях. Потому курильщикам постоянно нужно дополнительное потребление этого витамина, чтоб восполнить его недостаток.

Тяжелейшими могут быть последствия курения для беременных женщин. Курящие женщины в положении заведомо сознательно «травят» малыша еще в утробе. Таким образом, рискуют преждевременным прекращением беременности или внутриутробной гибелью плода. Ребенок также может родиться уже мертвым или умереть в младенческом возрасте. Всевозможные нарушения умственного и физического развития, нарушения нервной системы ребенка, различные хронические врожденные отклонения и заболевания - вот он, страшнейший вред курения «во плоти».

Вредно влияет сигаретный дым и на людей, которые не курят, но находятся в одном помещении с курильщиками. Человек, не зависимый от никотина, пребывая около часа в накуренном помещении, тем самым «выкуривает» 3 сигареты - это называется пассивным курением. Некурящий человек, подвергающийся пассивному курению, может серьезно заболеть или столкнуться с аллергической реакцией. Необыкновенно вредно курение для детей и подростков: неокрепшая нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак. Больше того, зафиксированы случаи снижения умственных способностей у подростков, пристрастившихся к сигарете.

Врачи называют курение одной из наркотических зависимостей. Как любой другой наркотик, сигарета исключительно негативно влияет на организм. Курить вредно - это факт. Табак медленно, но уверенно, выводит из лада организм, постепенно отравляя его. Единственный способ избежать весьма неприятных последствий курения - это наискорейшее избавление от этой пагубной привычки.

Подросток и курение.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объем памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Установлено, что смертность

людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20) лет, значительно выше, чем у тех, кто начал курить в более позднем возрасте (после 25 лет).

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате - снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты - табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у подростков. Никотин повышает внутриглазное давление. Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание

может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

II. Описание занятий

Разминка

Упражнение «Универсальный оппонент».

Цель: умение отказать, приводить контраргументы.

В ходе чередующихся высказываний двух собеседников надо в вежливой форме не согласиться с предыдущими высказываниями партнёра. Смысл высказываний роли не играет. Можно делать упражнение в парах, можно одну пару вызвать в центр круга, остальные – наблюдают и анализируют.

Обсуждение.

Материалы: стулья.

Упражнение «Волк и семеро козлят».

Цель: умение сказать «Нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениям.

Участникам раздаются карточки, треть из которых с надписью «Волк», треть «Козлята», треть «Козы». Козлята сидят в домике, а волки и козы (не показывая своих карточек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, что им надо открыть дверь. Козлята сообща решают пускать или нет, если пустили волка, то он забирает одного-двух козлят, если козу не пустили, то один-два козлёнка умирают от голода.

Обсуждение.

Материалы: стулья, карточки с животными.

Примечание: Подростки обычно действуют по принципу «нравится – не нравится», а не делают выводы из формы и содержания убеждения.

Упражнение «Альтернативная реклама».

Цель: пропаганда ЗОЖ, креативное мышление.

Участникам предлагается продумать альтернативные рекламные слоганы табачным изделиям, спиртным напиткам. Создать рекламу, в основу которой заложена пропаганда ЗОЖ.

Презентация, обсуждение.

Материалы: ватманы А 2, фломастеры, мелки, гуашь, кисти, карандаши.

Рефлексия