



## ***«Табак: небезопасный выбор»***

**Подготовила Маренюк Наталия Михайловна,  
педагог-психолог I квалификационной категории,  
МБОУ «Средняя школа №3»  
г. Когалыма**

### **Краткая аннотация:**

- а) Лекция по профилактике никотиновой зависимости для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ в рамках городской акции «Миссия – жить!»
- б) Тема: «Табак: небезопасный выбор», предмет «Психология и педагогика», форма - лекция, целевая аудитория: учащиеся 5-8 классов
- с) Краткие сведения по содержанию занятия:

#### План лекции.

- 1. Примерное вступительное слово.
  - 2. Информ- дайджест «Почему люди курят?»
  - 3. Употребление табака – угроза здоровью миллионов молодых людей.
  - 4. Информ- дайджест «Забава для дураков».
  - 5. Оценка уровня информированности.
  - 6. Сделай свой выбор.
  - 7. Рефлексия. Заключительное слово. «Я могу сказать «нет» табаку»
- д) Планируемые результаты: формирование умения говорить «нет» табаку. Новизна: лекция с применением анкетирования, рефлексии. Практическая значимость: сформировать установку «За жизнь без табака».
- е) «Когалымский вестник», Сизанов А.Н., Хриптович В.А. «Модульный курс профилактики курения. Школа без табака, 5-11 классы, ПТУ.», М.:2004,272 с.- Педагогика, Психология. Управление.
- ф) Подготовила Маренюк Наталия Михайловна, педагог-психолог I квалификационной категории, МБОУ «Средняя школа №3» г. Когалыма



## **Тема: «Табак: небезопасный выбор»**

**Цель: сформировать установку «За жизнь табака».**

### **План.**

1. Примерное вступительное слово.
2. Информ- дайджест «Почему люди курят?»
3. Употребление табака – угроза здоровью миллионов молодых людей.
4. Информ- дайджест «Забава для дураков».
5. Оценка уровня информированности.
6. Сделай свой выбор.
7. Рефлексия. Заключительное слово. «Я могу сказать «нет» табаку»

### **1. Примерное вступительное слово.**

В городе традиционно осенью проходит антинаркотическая акция «Миссия – жить!» Жить – это наша миссия. Это правда. Но как жить? Этот вопрос мучает всех нормальных людей. Как прожить, чтобы, как утверждает известный классик русской литературы

(Н. Островский) не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы? Мы радуемся: в жизни можно многое испытать, и предупреждаем: есть вещи, которые лучше не пробовать. Это то, что является вредным для здоровья: наркотики, алкоголь, табак.

Акция – для того, чтобы каждый подумал: если это уже происходит с человеком, точно ли это ему нужно, убедиться еще раз: что человек знает себе цену.

На тему наркотиков, курения и употребления алкоголя готов говорить не каждый. Кто-то стесняется, кто-то беспокоится за соблюдение анонимности, кому-то это просто неинтересно. Но свое мнение по поводу данной проблемы есть у всех.

Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?

### **2. Информ- дайджест «Почему люди курят?»**

**Цель: осознание учащимися причин (мотивов) курения.**

Продолжите фразу: «Люди курят потому, что ...» Проанализируем ответы.

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможно лишь в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то многие школьники впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими, прежде всего любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается весьма

неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюноотечение, кашель, головная боль, тошнота вплоть до рвоты), дети к табаку больше не тянутся, и во 2-6 х классах курят считанные единицы. А вот в более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. В среднем число курящих юношей примерно равно числу курящих девушек.

Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются подражание более старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям); желание казаться взрослым, независимым; желание «быть как все в курящей компании». Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей («сладость запретного плода»), особенно в тех случаях, когда сами родители курят. Курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, поэтому порой очень трудно определить истинную мотивацию (причину курения). В процессе приобщения к курению просматриваются 4 важные стадии: узнавание, проб (экспериментирование), привыкание (привычка), продолжение (зависимость).

Бытующее представление о том, что курение позволяет похудеть (что не соответствует действительности), иной раз является причиной того, что за сигарету берутся подростки с избыточным весом, чаще всего девушки. Безусловно, весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий.

Спросите знакомых, которые курят, как они приобщились к этой привычке, пытались ли они бросить курить, какие трудности при этом испытывали.

### **3. Употребление табака – угроза здоровью миллионов молодых людей.**

#### **Немного истории.**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции в Новый Свет Христофора Колумба, наблюдавшие как индейцы курили, жевали или нюхали мелко измельченные табачные листья во время совершения различных обрядов, а также в целях лечения. Трубки, свернутые из листьев табака, зажженные на конце, аборигены называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 г. Табак попал во Францию.

Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В Россию табак был завезен англичанами в 1585 г. Через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра I запрет был отменен.

В 80-х годах 19 века был изобретен станок для изготовления сигарет. В 20-е годы 20 века курение сигарет вытеснило все прочие способы потребления табака.

Курение очень широко распространено во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Действие различных ядовитых веществ, выделяющихся при курении, оказывается для организма человека разрушающим.

Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, так как еще не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

### ***Последствия курения***

Основными социальными последствиями курения являются:

- рождение ослабленного потомства;
- нарушение взаимоотношений между людьми;
- увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов;
- преждевременная смерть.

Эти последствия наносят большой экономический ущерб обществу. Общество несет расходы по лечению, недополучает продукцию, которую могли бы изготовить заболевшие по причине курения люди.

Если распространенность курения будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, то смертность от курения во второй четверти 21 век будет ежегодно составлять 10 миллионов человек. Около половины этих смертей произойдет в средней возрастной категории (40-60 лет). Те люди, которые должны

погибнуть, сегодня еще дети или начинающие жизнь взрослые. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместном с президентом США Б. Клинтонем радиообращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моем горле и легких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы еще нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите.»

#### **4. Информ- дайджест «Забава для дураков».**

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гете «Фауст» изучается в школе, а одноименную оперу, наверное, слышали многие из вас.

Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. После открытия Америки Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете (в Америке). Путешествуя, они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомленный, как всегда Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой травы. Больше не буду говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» на что получил решительный ответ Фауста: «Не надо. Забава для дураков».

#### **5. Оценка уровня информированности.**

Вопросы по теме: «Никотиновая зависимость»

1. Является ли табакокурение самой распространенной формой употребления наркотических веществ? (Да)
2. Относится ли табак в виде сигарет к наркотикам? (Да)
3. Никотин, который содержится в сигарете, является ли ядовитым веществом, которое оказывает токсическое действие на нервную систему? (Да)
4. Никотин разрушает деятельность сердца, легких, печени, органов пищеварения, понижает остроту зрения, слуха? (Да)
5. Может ли табакокурение привести человека к инфаркту миокарда или раку легких? (Да)
6. По-вашему мнению, может ли табакокурение вызывать в организме? (Да)

7. Вы сторонник ЗОЖ?
8. Вы согласны с народной мудростью «Курильщик сам себе могильщик»?
9. Вызывает ли «пассивное курение» риск заболеваний у некурящих? (Да)
10. Могут ли вредные привычки человека: табакокурение, алкоголизм (особенно ранний) повлиять на дальнейшее потомство человека? (Да)

#### **6. Сделай свой выбор.**

В кукольном театре есть куклы- марионетки. Для того, чтобы эти куклы двигались, человек дергает за нитки, привязанные к их рукам и ногам. Таким образом, управляя марионеткой, можно передвигать ее по сцене. Иногда, про какого-нибудь человека в переносном смысле говорят, что он марионетка. Это значит, что он безоговорочно подчиняется чьим-то приказам. Им как бы управляют другие.

Теперь подумайте, похожи ли вы на марионетку? Кто управляет вашим поведением?

Наверное, вы пришли к выводу, что сами управляете своим поведением, но вместе с тем вы не можете сказать, что абсолютно свободны от условий, в которых находитесь. Так, если вы голодны, то будете вести себя по-разному, в зависимости от того, где находитесь. Дома, почувствовав голод, вы, скорее всего, сразу отправитесь на кухню и возьмете что-нибудь поесть. Почувствовав голод во время урока, вы подождете перемены (по крайней мере, мы так надеемся) и только тогда достанете из портфеля яблоко или бутерброд. Из данного примера видно, что сообразно обстоятельствам вы сами управляете своим поведением, регулируете его. Иными словами, действуете по своему желанию. И это называется саморегуляцией.

Саморегуляция поведения очень важна во многих ситуациях, в том числе при искушении попробовать первую сигарету, когда к этому подталкивают сверстники, реклама, желание испытать новые ощущения.

#### **7. Рефлексия. Заключительное слово. «Я могу сказать «нет» табаку»**

***Цель: формирование умения говорить «нет»***

Каждый по очереди или все вместе говорят: «Я могу сказать «нет» табаку», ритмично хлопая в ладоши.

**Помните, что каждому подростку, юноше, девушке нужна помощь, поддержка и понимание.**