**Ваганова Людмила Григорьевна,**

**воспитатель общежития**

**ГБПОУ "Волгоградский техникум**

**энергетики и связи"**

Методическая разработка внеучебного мероприятия на тему: ***«Вся правда о курении»***

***с обучающимися, проживающими в студенческом общежитии***

***Введение.***

Все люди понимают значения здоровья, но не всегда дорожат им. И, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено.

У каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего. Такие привычки есть и у обучающихся, поэтому в любом образовательном учреждении актуальна такая тема, как профилактика вредных привычек и свою долю ответственности за сохранение здоровья подростков несут педагоги, в т.ч. воспитатели общежитий.

В общежитии техникума проживают обучающиеся разных возрастных категорий и половой принадлежности. Поэтому это мероприятие можно проводить в любое время учебного года и объединять подростков в небольшие группы.

***Цели и задачи:***

* формирование у обучающихся понятия о вреде курения;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью;
* предупреждение формирования у подростков вредных привычек;
* воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни.

***Место и продолжительность проведения:*** комната отдыха в общежитии, 30-40 минут.

***Форма работы и проведения:*** фронтальная, беседа.

***Методическое обеспечение:*** дидактический материал.

***Литература:*** *«Читаем, учимся, играем»* журнал-сборник сценариев для библиотек и школ; *«Спутник классного руководителя»* научно-практический журнал.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ход мероприятия***  ***Вступительное слово воспитателя:*** от чего зависит здоровье человека в первую очередь? Обобщив все ваши высказывания, и, учитывая мнение медиков, сделаем вывод: можно выделить несколько главных факторов реального здоровья:   * наследственность, * качество и своевременность медицинского обслуживания, * внешняя среда (качество воздуха, питьевой воды, пищи) и т.д.   S7306354.JPGНо решающим фактором здоровья человека является его образ жизни – он определяет до 60 % здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания, и занятия физкультурой, водные процедуры, и, что очень важно, отсутствие потребления таких вредных веществ, как алкоголь, табак, наркотики. Образ жизни, казалось бы, легче всего поменять, ведь он зависит только от нас. А на образ жизни ребенка больше всего влияют его родители.  Больше половины наших детей ежедневно подвергаются вопиющему нарушению своих прав. Как? Они вынуждены вдыхать табачный дым. Как влияет на детское здоровье курение матери или отца?  О том, что курение является вредным для здоровья, знают даже дети. Но в силу того, что неприятности и опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени. Каждый курильщик думает, что они его не коснуться. Он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10-20 лет. "Авось пронесет" – опасная жизненная позиция.  Широкое распространение курения связано со способностью содержащего в табаке вещества – никотина – оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого-то душевного подъема, легкости.  В первую очередь курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.  Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги.  Среди эффектов никотина следует отметить и вызываемый им спазм привратника желудка: результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи, нарушение секреции желудочного сока, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.  Эндартериит – это заболевание, проявляющееся в виде так называемой "хромоты". Мышцы ног во время ходьбы страдают от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена веществ, и проявляется это в виде онемения и боли. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.  Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению, потере кожей нормального здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.  Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано, прежде всего с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса.  В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки отстает на 25 % от показателей некурящих.  Неблагоприятное влияние курение вызывает на половую сферу. У курящих мужчин выявлено уменьшение в крови уровня полового гормона. У курящих женщин увеличивается менструальный цикл. Плацента у курящих беременных с трудом справляется со своей функцией. У них выше вероятность преждевременных родов или выкидышей. Средняя масса новорожденных на 200-250 граммов ниже, смертность – на 40 % выше.  В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.  Хочется привести слова Л.Н.Толстого: "*Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом".*  Но пока в нашей стране люди не могут и не хотят бросить курить. Поэтому государство приняло некоторые меры для улучшения положения некурящих граждан. 10 июля 2001 года Президент Российской Федерации подписал **Федеральный закон "Об ограничении курения табака".**  Споры о курении в общественных местах будут решаться теперь на основе ст. 6 этого Закона. Курение – злободневная тема в нашем обществе. Она делит людей на два полярных непримиримых лагеря: курящих и некурящих. Цитируется без каких-либо комментариев ст. 6 Закона:  *"Ст. 6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.*   1. *В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета не менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах для курения табака.* 2. *На работодателя возлагается обязанность по оснащению специально отведенных мест для курения табака. Нарушение положений данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством".*   **В заключении обучающимся раздаются памятки с рекомендациями «Как бросить курить»** | ***Обучающимся*** дается время подумать и затем высказать свои предположения.  S7306352.JPG  ***Вопросы для обсуждения обучающимся:***  1.Может ли курение отца и матери во время беременности, а также в первые месяцы жизни младенца принести угрозу жизни и здоровью ребенка? *(Курение матери и отца во время беременности повышает риск выкидыша, рождения ребенка с пониженным весом и физическими отклонениями. Курение родителей повышает риск внезапной смерти младенца без видимых причин в первые месяцы жизни. Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, будет чаще респираторными заболеваниями, кариесом).*  2. Как образ жизни курящих родителей может повлиять на поведение растущего ребенка*? (Курение родителей повышает риск того, что ребенок начнет курить в очень юном возрасте, чем поставит свою жизнь под еще большую угрозу).* |

Приложение.

**Как бросить курить** (рекомендации)

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого спонтанного решения. Можно наметить какую-то дату и в оставшееся до нее время "морально" готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

* *не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;*
* *не затягиваться сигаретой;*
* *стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;*
* *не курить на пустой желудок;*
* *никогда не курить за компанию;*
* *при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот "приступ" без сигарет.*

Кроме физиологической зависимости у курильщиков существует и психологическая зависимость – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр. Эти стереотипы нужно ломать. Следует придумать другие привычки.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнять некоторые несложные рекомендации:

* нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
* не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете;
* каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
* активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
* ежедневно принимать душ.

Что же выигрывает человек, отказавшись от курения?

* Через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.
* После первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность.
* За полгода улучшается спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме.
* Можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

Не следует делать отказ от курения самоцелью.

**Цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.**

***Самоанализ мероприятия.***

Воспитательная работа с подростками – работа системная, требующая ежедневного внимания и многократного повторения. О вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков наши воспитанники слышат постоянно, но очень часто привыкают, перестают реагировать, поэтому проведение мероприятий с подобной тематикой очень актуально в современном обществе и требуют особо тщательной подготовки и большой предварительной работы. Данная тема была подобрана для формирования жизненных навыков, препятствующих приобщению к курению.

Форма работы (беседа) и доброжелательная атмосфера во время проведения мероприятия, позволила высказаться все присутствующим обучающимся. Отрадно, что подростки приводили собственные примеры, активно включались в дискуссию, старались аргументировано отстаивать свою точку зрения. Понятно, что все осуждают вредные привычки, но ведь в жизни многие из них и куря, и пробуют алкоголь, и реакция некоторых на выдаваемую информацию неоднозначна. Поэтому данное мероприятие явилось только звеном в цепи различных видов индивидуальной и массовой работы с воспитанниками по пропаганде здорового образа жизни.

Проведённое мероприятие было построено последовательно и логично и носило как информационный, так и познавательный характер. Я предъявила тему, выявила знания детей по затрагиваемой проблеме, новая информация была изложена последовательно, в заключение прозвучали рекомендации по тому, как бросить курить.

Проведенное мероприятие полностью реализовало поставленные цели, способствовало расширению кругозора подростков, акцентировало их внимание на вреде пагубных привычек .