

**Сценарий проведения познавательной беседы
в рамках педагогического подхода «равный обучает равного»
«Курение и его профилактика в среде молодёжи»,
на медико-психологическом факультете
(проведено 03 июня 2022 года. Куратор ГПК Гресь С.М.)**

Цели: 1. Формирование представления об основных системах организма человека и его функционировании.
2. Разъяснение вредных последствий курения для организма.
3. Разъяснение полезного влияния физических упражнений и закаливания на организм человека и вредного влияния курения.
4. Разъяснение причин курения взрослых как ошибочных и пагубных для них.
5. Обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте.

Задачи:

1. Выявить причины курения у подростков.
2. Познакомить подростков с последствиями курения для здоровья.
3. Научить избегать разрушительных вредных привычек.

Ход беседы

Куратор. Наша познавательная беседа посвящается теме: «Курение и его профилактика в среде молодёжи». Что же означает само слово «курение». Читаем в энциклопедическом словаре: «Курение – вдыхание некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.). Курение табака – одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье курильщика и окружающих его людей...»

1-й ведущий. Немного истории. Двенадцатого октября 1492 года Христофор Колумб пристал к острову Сан-Сальвадор. Он и его спутники были поражены невиданным зрелищем. Они увидели, как краснокожие жители острова выпускали клубы дыма изо рта и носа! Оказалось, что индейцы справляли священный праздник, на котором курили особую траву – свернутый высушенный лист этой травы. Род сегодняшней сигары – назывался у них «табако», отсюда и пошло название «табак». Индейцы в свою очередь попросили мореплавателей, чтобы они познакомили европейцев с новым «удовольствием».

2-й ведущий. По всей Европе и даже Азии началась буквально повальная горячка табакокурения. Правительство и духовенство, как могли, боролись с этим злом, но ничего не помогало. В Англии в XVI веке за курение казнили и в назидание горожанам голову с трубкой в зубах выставляли на площадях. В Турции в XVIII веке злостных курильщиков сажали на кол. В России царь Михаил назначал курильщикам 60 палочных ударов по голым пяткам. Его сын Алексей велел курильщиков «пытать на козе» и бить, пока не сознается, где достал «чертово зелье».

1-й ведущий. Но даже такие жестокие методы борьбы с курением не смогли победить этот порок человечества. И в наше время курильщиков много. Среди них все возрастные категории – от детей до престарелых. Курят мальчики и девочки, курят мужчины и женщины, курят даже беременные. Возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек. Среди взрослых курят около 26% населения Беларуси. Это прискорбная статистика, когда табачная зависимость признана недугом.

Куратор. Медицинский университет является важнейшим этапом, когда нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни. Многие из студентов приходят в стены университета уже с этой вредной привычкой и основная задача воспитательной службы помочь будущим медикам научиться сохранять свое здоровье и своих будущих детей, избегать разрушительных вредных привычек. Мы, взрослые, должны помочь человеку изменить свое отношение к своему здоровью и к вредным привычкам, чтобы он самостоятельно решил для себя:

1. Привычка курить является риском для его здоровья.
2. Может ли курение сказаться на его здоровье.
3. Что он приобретет, если решит не курить.
4. Что он потеряет, если не будет курить.

1-й ведущий. Итак, давайте поговорим, почему подростки начинают курить:

- потому, что это модно, круто;
- за компанию;
- чтобы похудеть;
- чтобы казаться взрослее;
- из любопытства, просто так;
- из-за рекламы;
- заставили друзья;
- для успокоения нервной системы.

Вопрос к учащимся: Назовите наиболее распространенный мотив курения.

2-й ведущий. Как же курение сигарет влияет на организм?

Факты о вреде курения

1. Температура табачного дыма равна 50-60°. От горячего дыма десны заболевают, зубы портятся, желтеют.
2. При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.
3. Во время курения выделяются пищеварительные соки, соляная кислота, вызывающие язву желудка.
4. Курящие чаще заболевают бронхитом, раком легких и туберкулезом.
5. Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
6. Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.
7. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
8. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
9. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина, который во время курения проникает в кровь.
10. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

1-й ведущий. Но это еще не все, нельзя забывать о том, что при курении не может быть серьезных успехов в любом виде спорта, у курящих снижены резервы работоспособности, никотин ослабляюще действует на память, силу воли, необходимые в любом деле. Однако это можно исправить, ведь занятия спортом, пребывание на свежем воздухе, проветривание

помещения, закаливание организма - все это помогает отказаться от курения, быть здоровым телом и духом человеком.

Куратор. Дорогие ребята, если вы думаете, что курить модно и круто, то хочу огорчить курильщиков и обрадовать не курящих - курить уже немодно. В странах с высоким жизненным уровнем (США, Англия) число курильщиков сокращается. В США все меньше берут на работу курящих людей, а некурящим и не болеющим в течение месяца выплачивается премия. Похудеть от курения невозможно. Худеет курящий от какой-то уже появившейся болезни. И жаль, что часто вы дома умеете от чего-то отказаться, а в компании нет, только чтобы вас приняли в эту компанию. Пробующий курить из любопытства должен знать, что одна проба повлечет за собой другую и т. д. Даже малая доза курения вызывает привыкание, что приводит к недугу.

2-й ведущий. Поговорим о влиянии рекламы на поведение и образ жизни человека. Как вы думаете, зачем, кем, для кого и как создается реклама? Конечно, чтобы продать свой товар и подчеркнуть его достоинства по сравнению с другими аналогичными товарами. При этом учитываются психологические особенности потребителя. Реклама должна привлечь к товару как можно больше покупателей, поэтому ее размещают в самых людных местах. Реклама всегда очень яркая и навязчивая. Часто в рекламу привлекается всем известный человек. В основе такой рекламы лежит понятие «эффект ореола». Если популярный артист или политик курит, значит, это правильно. Но у тех, кто рекламирует сигареты, и у медиков, которые борются за здоровье человека, разные цели и задачи.

1-й ведущий. Давайте попробуем создать несколько вариантов антирекламы табачных изделий. Каковы будут Ваши предложения.....

- гора окурков в пепельнице;
- смятые пустые пачки сигарет;
- задыхающийся от кашля больной человек;
- семья и окружающие люди, страдающие от дыма;
- начальник, ругающий своего подчиненного за частые перекуры.

Куратор. Отказ от курения будет полезным и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

1. Принять твердое решение для самого себя.
2. Знать методы отказа от табака.
3. Суметь выполнить свое решение.

Вот некоторые советы:

- Не носите с собой сигареты.
- Не покупайте сигареты блоками.
- Найдите себе друга, чтобы вместе бросить курить.
- Не докуривайте сигарету до конца.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Пейте больше жидкости - вода, соки, некрепкий чай.
- Займитесь физкультурой, спортом.
- Применяйте самовнушение.

1-й ведущий. Курить может бросить любой, даже самый заядлый курильщик, с любым стажем курения, в любом возрасте. Не надо пугаться определенных трудностей, связанных с этим. Они вполне преодолимы. Недаром подавляющее большинство людей бросают курить самостоятельно, не прибегая к помощи медицины. Залог успеха - в твердом желании покончить с этой пагубной для здоровья привычкой.

Куратор. Наша беседа подходит к концу, предлагаю ответить на вопросы теста.

Тест

1. Почему подростки начинают курить?

- 1) Из любопытства. +
- 2) Заставляют родители.
- 3) За компанию. +

2. Кому предназначена реклама курения?

- 1) Потребителю товара. +
- 2) Производителю товара.
- 3) Потребителю и производителю товара.

3. Как бросить курить?

- 1) Отказаться от курения в одночасье.
- 2) Уменьшать постепенно дозу курения. +
- 3) Начать с физических упражнений и принятия душа. +
- 4) Найти друзей и вместе отказаться от курения. +

4. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- 1) 20-40.
- 2) 500-700.
- 3) 1000-3000.
- 4) Около 5000. +

5. Что приносит больше вреда организму?

- 1) Выхлопные газы.
- 2) Дым от сигарет. +
- 3) Дым от газовой горелки.

6. Модно ли курить сегодня?

- 1) Курить модно.
- 2) Мода на курение прошла. +
- 3) Курить не модно всегда.

7. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- 1) Не более 20 %. +
- 2) 40%.
- 3) 100%.

8. Как курение влияет на работу сердца?

- 1) Замедляет его работу.
- 2) Заставляет учащённо биться. +
- 3) Не влияет на его работу.

9. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- 1) Аллергия.
- 2) Рак лёгких. +
- 3) Гастрит.

10. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

- 1) Они повышаются.
- 2) Они понижаются. +
- 3) Не изменяются.

Куратор. Наша познавательная беседа в рамках педагогического подхода «равный обучает равного» закончена. Всех благодарим за внимание. Здоровья и долгих лет жизни.

Ответы: 1-1, 3; 2-1; 3-2, 3, 4; 4-4; 5-2; 6-2; 7-1; 8-2; 9-2; 10-2.