

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Цель: проанализировать причины и последствия табакокурения.

Методический материал:

- Табакокурение: историческая справка.
- Влияние табакокурения на организм человека.
- Памятка для родителей «Родители, знаете ли вы, что...?».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

До проведения собрания необходимо провести тест среди учеников:

1. Курение – это...
2. Сигарета в руке – это...
3. Не курить – это значит не ...
4. Для того, чтобы бросить курить, нужно...
5. В моей семье курит лишь...
6. Курение в нашей семье – это...
7. Курение дает мне возможность...

Анализ ответов учащихся. Подготовка вопросов для обсуждения.

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Привычка – вторая натура. Как часто мы слышим эти слова. У каждого человека – свои привычки, как вредные, так и полезные.

Привычки – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они приходят на выручку даже при стрессе или в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей возникают не только полезные, но и вредные привычки. Причем появляются они не случайно. В основе их лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить ее весьма трудно. Проблему вредных привычек у наших детей решают и педагоги, и психологи, с их вредными последствиями стараются бороться и родители. Попытаемся на практике показать, как это можно осуществить.

К вредным привычкам относится и курение. Все табачные компоненты действуют на организм одновременно, нет ни одного органа или ткани в организме, которые бы не подвергались табачной агрессии.

Курение сокращает жизнь. Люди, выкуривающие более 10 сигарет в день, имеют продолжительность жизни на 8 лет ниже средней. Табак является одной из главных причин возникновения рака: курильщики болеют раком легких в 30 раз чаще.

Курение необратимо повреждает аппарат наследственности и отрицательно действует на деторождение. Вещества табака накапливаются в женских яйцеклетках, отравляя их. Это способствует бесплодию, которое у курящих встречается вдвое чаще. Курение затрудняет закрепление зародыша в стенке матки, способствует гибели эмбриона на ранней стадии развития, повреждает нервную и сердечно-сосудистую систему эмбриона (следовательно, снижение интеллекта и отставание в развитии).

Под влиянием никотина происходит сужение кровеносных сосудов, это приводит к кислородному голоданию всех тканей и органов. Малые дозы никотина вначале повышают возбудимость коры головного мозга, вызывая кратковременное небольшое возбуждение. Затем наступает фаза угнетения, т. е. ухудшение работоспособности мозга. Мозг переутомился и требует возбуждающего допинга, что заставляет человека закурить. Так развива-

ется зависимость нервной системы в дополнительных раздражителях, которая переходит в привычку табакокурения. Статистика показывает, что лишь у 5–7 % курильщиков – привычка, а 93–95 % имеют зависимость от табакокурения.

На сегодняшний день сигаретами «балуются» около 20 % детей в возрасте от 12 до 14 лет. По прогнозам специалистов, из трех тысяч человек, начавших курить до 15 лет, 250 до пенсионного возраста не доживут. Каждый третий подросток в возрасте 14–16 лет курит систематически.

Исследователи установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Ознакомление родителей с результатами тестирования детей и их обсуждение.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Педагог формирует 2–3 группы из числа родителей и предлагает сформулировать коллективные ответы на вопросы:

- Как вы думаете, почему наши дети начинают курить?
- Систематизируйте признаки, по которым можно определить, что ребенок курит.

Представитель от каждой группы излагает варианты ответов на предлагаемые вопросы, и идет групповое обсуждение.

Далее группам родителей предлагается обсудить и отыскать оптимальный вариант из сложившейся семейной ситуации:

1. Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей возле открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курить, а с вызовом говорит, что таким образом расслабляется после нервного учебного дня. Ваши действия?
2. В кармане куртки сына вы обнаружили табак. Ваши действия?
3. Ваша дочь-отличница начинает демонстративно курить и нецензурно выражаться. Ваши действия?

После обсуждения и заслушивания вариантов решений педагог обобщает мнения участников дискуссии, акцентируя внимание на

уважительном, тактичном, терпимом отношении к ребенку и его проблемам.

ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Заметки для родителей.

- Ученые доказали, что если подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

- Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями, нежелательными беременностями, венерическими болезнями подростков и употреблением алкоголя существует взаимосвязь. Пьющие подростки чаще попадают в перечисленные ситуации.

- Исследования показали, что различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

- Употребление табака и алкоголя – сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя – еще и причина множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего, их личное дело, во всяком случае, тогда, когда это не касается окружающих. Употребление табака и алкоголя подростками – отклоняющееся поведение.

По окончании родительского семинара педагог родителей раздает памятку «Родители, знаете ли вы, что...?».

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Табакокурение: историческая справка.

Табакокурение, или вдыхание дыма, человек практикует с начала использования огня. Магия огня и задымленность пещеры успокаивали людей, согревали, а отравление угарным газом притуп-

ляло голод и злобу. Хранители очага заметили это и бросали в огонь те растения, которые оказывали успокаивающее действие на соплеменников.

В Европу табак был завезен в XVI веке Христофором Колумбом. Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения. Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад.

XVI век характеризуется распространением табака в Европе. Жан Нико (посол, лекарь, ботаник) подарил Екатерине Медичи табак как средство от мигрени, рекомендовав нюхать порошок табака. Так появилась мода на нюхательный табак. Позднее одним из злейших ядов табачного дыма стали называть никотин.

В Россию табак проник в начале XVII века. Во времена первых Романовых власть преследовала табакокурение: курильщиков секли розгами и даже отправляли в ссылку. Широко насаждать табак стал Петр I.

В начале XIX века мода курить трубки и сигары возникла в Москве и С.-Петербурге среди высшего общества. Стали появляться первые табачные фабрики. К середине XIX века в Москве работали 4 крупные табачные фабрики.

Производство первых в России сигарет началось в 1947 году – «Ява».

Влияние табакокурения на организм человека

Заболевания, развивающиеся при табакокурении:

- Болезни почек.
- Истощение головного мозга.
- Мышечная астения.
- Рак легких.
- Кариез.
- Кашель, болезни сердца.
- Снижение работоспособности и ослабление памяти.

Если человек, закулив, продолжает курить и это становится постоянным фактором, начинает формироваться никотиновый син-

дром, или никотиновая токсикомания. Выделяют три стадии никотиновой токсикомании.

Первая стадия – бытовое курение. Человек курит вначале эпизодически – 1–2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем возникает ежедневное курение до 3–5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

Вторая стадия – привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.

Третья стадия – пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает неодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натошак, сразу после еды, нередко ночью.

Памятка

«Родители, знаете ли вы, что...?»

- У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин – в 3,5 раза, у женщин – в 2,4 раза).
- В России средняя продолжительность жизни мужчины на 14 лет, а у женщины на 9 лет меньше, чем у мужчин и женщин в Финляндии.
- В России только 50 % молодых людей доживут до 60 лет, тогда как в Великобритании – 90 %.
- Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы среди русских мужчин в возрасте от 45 до 74 лет в 4 раза выше, чем у французов, и в 3 раза больше, чем у итальянцев.
- Курение является причиной 32 % смертей среди мужчин в Карелии.
- 50 % курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- В России 70 % мужчин и 33 % женщин курят, в США – 27 % курящих мужчин и 23 % – курящих женщин.

- Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет в день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.

- Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, имеют большую вероятность осложнений во время беременности, во время родов, преждевременных родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти дети нередко отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют, и у них высок риск заболевания раком легких.