

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования

«Курить-здоровью вредить»

методическая разработка

Автор: Грачева Людмила Васильевна

Педагог-организатор

Сухой Лог

2023

Профилактическое мероприятие «Курить – здоровью вредить»

Форма: практическая работа на персональном компьютере, дискуссия, беседа с использованием мультимедиа.

Цели и задачи:

- Обобщение знаний, а также закрепление практических умений и навыков у обучающихся при работе с табличным процессором.
- Воспитание у обучающихся ответственности за свое здоровье, формирование осознанного негативного отношения к курению.
- Расширение знаний о вреде курения.

Добрый день.

Сегодня проведем нашу встречу, обсуждая проблему для человечества – наше будущее, здоровое человеческое будущее без вредных привычек, одной из которых является пагубная привычка – курение.

Слайд 1

Большинство ученых стран Запада, исследуя отравляющее действие табачного дыма на организм человека, пришли к выводу, что курение – опасный враг для здоровья человека. В развитых странах за последние 30 лет курящих стало меньше. Их количество сократилось в 2-3 раза, чего явно не происходит в нашей стране. У нас количество курящих увеличилось в 3 раза. И это не предел

Многие из начинающих курильщиков говорят: «Это модно, это круто, это делает меня взрослее!»

А давайте подумаем – модно ли это и нужно ли это вам?

Сигаретный дым содержит более 400 ядовитых веществ. Наиболее активным является никотин, окись углерода и смолы.

Слайд 2

Никотин. Легкие заполняются дымом – никотин поступает в кровь – нагрузка на сердце увеличивается.

Смолы – это вязкое черное вещество. В виде гудрона ее используют в дорожном строительстве. Мельчайшие капли смолы оседают в легких.

Курение является причиной более 75% смертей от рака легких. Причина 75 % смертных исходов при бронхите и эмфиземе легких.

После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

Слайд 3

Общенациональный мониторинг «Подростковое курение в России», показал, что к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

Слайд 4

Почти половина обучающихся школьного возраста не задумываются о том, что у них ухудшается внешность, начинают портиться зубы и появляется неприятный запах, ухудшается зрение, слух, развиваются болезни внутренних органов, появляется раздражительность. Неуравновешенность, из-за быстрой утомляемости резко ухудшается успеваемость.

Слайд 5

Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:

- в бронхах – хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке – хронический гастрит курильщика или даже язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика
- мелкие артерии – повышено возбудимы, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз
- и др.

При проверке состояния здоровья группы старшеклассников школы из 20 человек со стажем курения 3-5 лет, обнаружено, что 70% из них имеют по 2 заболевания – органов дыхания и пищеварения остальные по 1 заболеванию.

Слайд 6

Задача: Курение сокращает жизнь в среднем на 15%, чем раньше человек закурит, тем его жизнь становится короче.

- Посчитайте среднюю продолжительность жизни курящего человека, если средняя продолжительность жизни 56 лет? (47,6 года)

- Сколько лет вы хотели бы прожить? Посчитайте на какую продолжительность жизни вы можете рассчитывать если будете курить? (Постройте диаграмму)

- Как вы думаете стоит ли начинать курить, если срок жизни укорочен?

Слайд 7

В первую очередь - взрослые и, конечно же, родители. Дети, рожденные в семьях курильщиков, в 4-5 раз чаще болеют простудными заболеваниями, хроническими воспалениями. Такие дети более раздражительны. Ведь эти дети являются пассивными курильщиками

Слайд 8

Что такое пассивное курение?

(Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма.)

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма.

Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.).

Но как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или “принудительного” курения для окружающих.

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих, лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье. И во всем мире идет борьба с табаком.

Слайд 9

Задача. Ежегодный прирост курящих в России составляет 1,3%. В 1998 году из 100 мужчин – курили 80%, а из 100 женщин – 40%. В 2002 году уже из 100 мужчин курили – 85 человек, а из 100 женщин – 45. На основе данной информации решите задачу по вариантам (самостоятельная работа на ПК)

Определите количество курящих (в расчете на 100 человек) в 2012 году (ответ округлите до целого числа), создайте диаграмму.

Проверка. Сравнение результатов.

Мы живем в России, где еще до сих пор люди не осознали какой вред приносит курение самому курильщику, его родным, окружающим его детям!

Слайд 10

У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела, т.к. материнская кровь недостаточно насыщена кислородом. У курящих женщин беременность протекает с осложнениями, возможен выкидыш, рождение мертвого ребенка, может родиться недоношенным, пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом.

Весь никотин, угарный газ, бензопирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

Давайте подсчитаем средний вес новорожденного ребенка, если родители курят.

Слайд 11

Задача: Средний вес новорожденного ребенка 3 кг 300 гр. Если у ребенка курит отец, то его вес будет на 3,8% меньше, если курит мать – меньше на 9, 2%.

Определите, сколько теряет в весе новорожденный, если:

- Курит мама;
- Курит папа;
- Курят оба родителя;

Постройте диаграмму веса ребенка во всех случаях.

Проверка результатов.

Слайд 12

Обсуждение и высказывание мнения детей.

Слайд 13

Подведение итогов. Дети делают выводы.

- Курение разрушает организм
- Курение приводит к неизлечимым болезням
- Курение снижает физическую активность
- Курение портит цвет кожи
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Слайд 14

Практическая работа:

Определите сколько денег тратиться на сигареты из вашего семейного бюджета за год. И какую альтернативную покупку можно сделать.

Раздаточный материал
«Курить - здоровью вредить!»

Задача №1

- Посчитайте среднюю продолжительность жизни курящего человека, если средняя продолжительность жизни 56 лет? (47,6 года)

	А	В	С
1	Сокращение жизни курящего	15%	
2	Средняя продолжительность жизни	56	лет
3	Средняя продолжительность жизни курящего		лет

- Постройте диаграмму (выделите фрагмент А3-В4; вставка-диаграмма-выберите подходящую-далее-далее-заголовки-название диаграммы (средняя продолжительность жизни)-подписи данных-значения-готово)

- Сколько лет вы хотели бы прожить? Посчитайте, на какую продолжительность жизни вы можете рассчитывать, если будете курить?

- Постройте диаграмму

Задача №2

Ежегодный прирост курящих в России составляет 1,3%. В 1998 году из 100 мужчин – курили 80%, а из 100 женщин – 40%. В 2002 году уже из 100 мужчин курили – 85 человек, а из 100 женщин – 45. На основе данной информации решите задачу по вариантам. Определите количество курящих (в расчете на 100 человек) в 2012 году (ответ округлите до целого числа).

Девушки: определите количество курящих женщин (в расчете на 100 человек) в 2012 году (ответ округлите до целого числа), создайте диаграмму.

Юноши: Определите количество курящих мужчин (в расчете на 100 человек) в 2012 году (ответ округлите до целого числа), создайте диаграмму.

Задача №3

Средний вес новорожденного ребенка 3 кг 300 гр. Если у ребенка курит отец, то его вес будет на 3,8% меньше, если курит мать – меньше на 9, 2%.

Определите, сколько теряет в весе новорожденный, если:

1. Курит мама;
2. Курит папа;
3. Курят оба родителя;

Постройте диаграмму веса ребенка во всех случаях.

	А	В	С
1	Средний вес новорожденного		
2		Вес, гр	Потеря веса
3	Средний вес здорового новорожденного	3300	
4	Средний вес новорожденного у курящей матери		9,2%
5	Средний вес новорожденного у курящего отца		3,8%
6	Средний вес новорожденного, когда оба родителя курят		

Практическое задание.

Определите сколько денег тратиться на сигареты из вашего семейного бюджета за год. И какую альтернативную покупку можно сделать.