

Активная работа «Курение и здоровье»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Влияние табачных изделий на здоровье

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как применять эффективные навыки саморегуляции и социальные навыки в ситуациях, связанных с табаком*;
- описывает вредное воздействие употребления табака и алкоголя на здоровье*;
- ценит разностороннюю позитивную и здоровую жизнь без психоактивных веществ.

Необходимые материалы. Рабочие листы и средства для проведения презентаций: секундомер, банка со смолopodobным веществом, две натуральные губки, пузырчатая бумага.

Проблематика урока. Курящих людей мы встречаем каждый день. Порой люди пробуют курить просто из любопытства. Важно, чтобы дети понимали, что пробовать курить – это путь к употреблению табака и далее к зависимости, когда человек не может больше обходиться без курения. Знания о влиянии курения на здоровье и благополучие могут содействовать формированию отрицательного отношения к курению.

Введение. Раздайте ученикам маленькие листки бумаги и попросите написать на них одно или два слова, которые ассоциируются у них со словом «курение». Приведите свой пример (например, вонь от дыма). Соберите листки и зачитайте ответы. Можно также составить облако слов на доске (используя маленькие листки липкой бумаги для заметок) или воспользоваться электронным вспомогательным средством (например, www.wordle.net). Прокомментируйте результаты. Поясните, что темой урока является исследование влияния курения на организм человека.

Основная деятельность

1. Спросите учеников, знают ли они, почему курить вредно для здоровья. Отметьте ответы на доске или воспользуйтесь электронным вспомогательным средством для мозгового штурма (например, www.answer garden.ch). Объясните, что воздействие употребления табачных изделий на здоровье проявляется двумя путями: одни последствия проявляются сразу (например, неприятный табачный запах изо рта и на одежде), а другие лишь спустя годы (например, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы). Как незамедлительное, так и долгосрочное воздействие наносят ущерб здоровью человека.
2. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите ответить на вопросы первого задания («Проверь свои знания»). Совместно обсудите ответы.
3. Попросите учеников заполнить второй рабочий лист вместе с напарником, подобрав подходящие ответы относительно немедленного и долгосрочного воздействия курения. Снова совместно обсудите ответы.
4. Проведите вместе с учениками презентацию «Влияние курения на сердце», показывающую непосредственное влияние курения табака на сердце, и презентацию «Курение и легкие» (см. рабочие листы учителя).
5. После презентаций напишите на доске два следующих вопроса.
 - а) Почему люди начинают курить? (Какой пользы они ждут от курения?)

- b) Каковы последствия курения?
6. Совместно найдите ответы на эти вопросы. Обсудите все вместе, оправдываются ли ожидания в отношении курения, и каковы могли бы быть здоровые альтернативы реализации этих пожеланий и ожиданий.
 7. На дом дайте ученикам следующее задание. Закончите предложение: «Если я не начну курить, то у меня будут следующие преимущества перед курильщиками:». Придумайте как можно больше ответов! На следующем уроке обсудите ответы вместе с учениками и предоставьте им позитивную обратную связь.

Основная идея. Подчеркните, что у курения бывают незамедлительные и долгосрочные последствия, а это значит, что часть ущерба от курения проявляется сразу, а часть – с течением времени. Яды, содержащиеся в сигаретах, больше всего поражают сердце и легкие. Табачные яды способствуют возникновению рака; 90% больных раком легких были курильщиками. Бросать курение очень тяжело, потому что курение вызывает зависимость. Тем самым, курить или не курить – это не просто выбор образа жизни или привычка, для большинства курящих – это болезнь зависимости. Правильнее всего будет никогда не начинать курить.

Возможности интеграции. Работа предоставляет возможности интеграции с математикой (нахождение среднего значения при расчете частоты пульса) и природоведением (части тела).



Рекомендуемая литература

1. Дополнительная информация о влиянии табака на здоровье: <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas> и <http://www.narko.ee/tubakas/>.

Использованная литература

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual Elementary School (описания опытов).

Ответы к рабочему листу

1. **Сколько вредных химических соединений может содержаться в одной сигарете?**
Свыше трех тысяч.
2. **Зависимость от курения быстрее формируется у...**
... детей и подростков.
3. **Что происходит сразу после курения?**
На волосах и руках возникает неприятный табачный запах. Сердце начинает биться быстрее, чтобы организм получил достаточно кислорода.
4. **Какая доля курящей молодежи хотела бы избавиться от курения?**
Более половины.
5. **Какой болезнью является курение?**
Болезнью зависимости.
6. **Пассивное (косвенное) курение – это ситуация, когда...**
... ты находишься в одном помещении с курящим и вдыхаешь табачный дым.
7. **Курильщики продолжают курить, потому что...**
... бросить курить очень трудно, поскольку формируется плохая привычка и никотиновая зависимость.
8. **Как называются нарушения, влияющие на самочувствие (например, нервозность и трудности с концентрацией внимания), возникающие у курильщика, когда он хочет бросить курить?**
Абстинентный синдром.

Рабочий лист

Задание 1. Проверь свои знания!

Выбери подходящий ответ или подходящие ответы.

1. Сколько вредных химических соединений может содержаться в одной сигарете?

- a. Свыше трех тысяч.
- b. 100–200.
- c. 10–15.

2. Зависимость от курения быстрее формируется у...

- a. ... детей и подростков.
- b. ... молодых взрослых.
- c. ... пожилых.

3. Что происходит сразу после курения?

- a. На волосах и руках возникает неприятный табачный запах.
- b. Сердце начинает биться быстрее, чтобы организм получил достаточно кислорода.

4. Какая доля курящей молодежи хотела бы избавиться от курения?

- a. Никто не хочет.
- b. Некоторые.
- c. Более половины.

5. Какой болезнью является курение?

- a. Болезнью зависимости.
- b. Аллергическим заболеванием.
- c. Простудным заболеванием.

6. Пассивное (косвенное) курение – это ситуация, когда...

- a. ... ты находишься в одном помещении с курящим и вдыхаешь табачный дым.
- b. ... ты находишься в одном помещении с курящим, но он выдыхает дым далеко от тебя.
- c. ... курильщик курит медленно.

7. Курильщики продолжают курить, потому что...

- a. ... от курения очень легко отказаться, но они просто не хотят этого делать.
- b. ... курение отбеливает зубы.
- c. ... бросить курить очень трудно, поскольку формируется плохая привычка и никотиновая зависимость.

8. Как называются нарушения, влияющие на самочувствие (например, нервозность и трудности с концентрацией внимания), возникающие у курильщика, когда он хочет бросить курить?

- a. Абстинентный синдром.
- b. Риски зависимости.
- c. Нарушение курения.

Рабочий лист

Задание 1. Курение табака и здоровье: незамедлительное влияние курения.

Немедленное, т. е. краткосрочное воздействие проявляется у курильщика или у человека, который находится в одном помещении с курильщиком, во время курения или сразу после курения. На рисунке приведены примеры немедленного воздействия курения на организм человека. Даже однократное курение наносит вред различным частям или органам человеческого организма.

Подберите к каждому примеру на рисунке ту часть тела, которой наносится вред. Соедините линией пример и часть тела.



Задание 2. Курение табака и здоровье: долгосрочное влияние курения.

Долговременное воздействие курения проявляется у курильщика или у человека, который работает или живет в одном помещении с курильщиком, при частом соприкосновении с табачным дымом. На рисунке приведены примеры долговременного воздействия курения на организм человека. Подберите к каждому примеру на рисунке ту часть тела, которой наносится вред. Соедините линией пример и часть тела.



Рабочий лист учителя

Презентация «Воздействие курения на сердце»

Начните с пояснения, что самый простой метод проследить за работой нашего сердца – это измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС), то есть пульс. Это показывает, работает ли сердце спокойно или должно напрягаться, чтобы в нашем организме было достаточно кислорода.

Скажите, чтобы каждый ученик подсчитал свой пульс в спокойном состоянии в течение 10 секунд (можете сделать это, совместно засекая время). Для проведения опыта можно воспользоваться следующей таблицей.

Таблица. Различная частота пульса.

	В течение 10 секунд	В течение 1 минуты
Здоровое сердце в спокойном состоянии	... ударов	6 x ... ударов = ... ударов
Сердце курильщика	... ударов	6 x ... ударов = ... ударов

Нарисуйте на доске розовые сердца и отметьте под ними возможные диапазоны пульса: <50, 51–70, 71–90, 91–100, 101–120, >121. Под каждым диапазоном пульса отметьте, у какого количества учеников ЧСС входит в этот диапазон. Объясните, что табачный дым содержит такие вещества (никотин и монооксид углерода или СО), которые повреждают сердце и создают в нем недостаток кислорода. Когда человек курит, его пульс учащается, потому что для получения достаточного количества кислорода сердце должно работать быстрее. Точно так же сердце начинает быстрее работать при физической активности. Поскольку никотин в табаке является стимулянт, он ускоряет функционирование организма таким же образом, как и физическая активность.

Скажите ученикам, чтобы они в течение от 45 секунд до 1 минуты делали активные физические упражнения (например, приседания, выпрыгивания из приседа вверх или прыжки на одной ноге), и измерьте пульс повторно. Нарисуйте на доске под диапазонами пульса черные сердца и запишите под ними новые ЧСС, объясняя, что подобным же образом сердце работает и при курении.

Обсудите все вместе, что произойдет, если вы все время должны будете много бегать и вообще не сможете отдыхать. Что может случиться с сердцем курильщика, если оно не имеет достаточно кислорода и не может расслабиться?

Подчеркните, что если физическая активность тренирует сердце и идет ему на пользу, то вредные вещества, поступающие от табакокурения, повреждают сердце и являются причиной заболеваний.

Рабочий лист учителя

Презентация «Курение и легкие»

Налейте в маленькую банку жидкость, напоминающую деготь (например, сироп мелассы или мальтозу), и покажите ее детям. Объясните, что курение приводит к появлению в легких смолы, которая выглядит примерно так же. Легкие здорового, некурящего человека гладкие и светлые, а в легких курильщиков накапливается смола из дыма, что делает их поверхность грубой и черной, а также вызывает кашель, так как легкие хотят избавиться от дегтя.

Затем покажите детям две натуральные губки, одна из которых увлажнена (стала мягкой), а другая сухая (жесткая и твердая). Объясните, что таким же образом отличаются по жесткости легкие курящих и некурящих людей. В легких находятся альвеолы, т. е. воздушные карманы, откуда человек получает кислород и куда передает обедненный кислородом воздух – в них происходит кислородный обмен. Курение повреждает эти карманы, так что они начинают разрушаться. Продемонстрируйте ученикам разрушение пузырьков пузырчатой пленки, проводя параллель с легочными альвеолами. В результате, легкие становятся жесткими и грубыми, а курильщик ощущает одышку – эта болезнь называется эмфизема. Хоть курильщик и чувствует себя плохо, он не прекращает курить, потому что содержащийся в табачных продуктах никотин вызывает зависимость.

Можете продемонстрировать также изображение легких курящего и некурящего человека, например <http://galleryhip.com/lungs-of-a-smoker.html> или <http://smokerslungs.org/smokers-lungs-pictures>.

Ученикам можно продемонстрировать также листовку «Что находится в сигарете?». Ее можно найти на портале Института развития здоровья www.terviseinfo.ee в разделе печатные материалы (trükised) — употребление табака: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130088361930_Mis_peitub_sigaretis_flailer_est.pdf.