

Диспут-клуб
«Здоровый человек – здоровое общество»

Цель: формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Задачи:

- на конкретных примерах доказать пагубное влияние на организм человека никотина;
- помочь детям развивать привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

- владеть информацией об ущербе от вредных привычек, наносимом как отдельному человеку, так и обществу в целом (экономические, социальные стороны);
- быть убежденным, что жизнь без привычек – более предпочтительна;
- знать, как можно отказаться от вредных привычек, какая система помощи существует;
- уметь предложить возможные разумные альтернативы проведения свободного времени.

Ход урока:

Мы воспринимаем обыденно и привычно связку таких понятий, как здоровье и врач. Несмотря на то, что в системе лечебных учреждений производится также и профилактика, врач все-таки имеет прямое отношение не к здоровью, а к болезни, ее лечению.

От чего зависит здоровье человека в первую очередь?

Учащимся предоставляется возможность самим поразмышлять над данным вопросом.

Медики выделяют несколько факторов реального здоровья:

- наследственность;
- качество и своевременность мед. обслуживания;
- внешняя среда.

Но 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, и водные процедуры, и, очень

важно, отсутствие потребления таких вредных веществ, как алкоголь, табак, наркотики.

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?

Класс делится на две группы, каждой из которых дается листок с вопросом. 1-ая группа дает варианты ответов, потом передает свой листок другой группе, которая вносит свои дополнения в ответы. 2-ая группа, в свою очередь, отвечает на свой вопрос и передает листок 1-ой группе. Ведущий собирает листки с ответами и проводит сравнение результатов обсуждения темы.

Вопросы для групп:

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 повышает риск выкидыша, рождение 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 заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, будет чаще болеть 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).*

Расплата за курение неизбежна. Теперь вам будет предложено несколько фактов, а вы выразите свое мнение словами «верю», «не верю».

- В России курят 70.5 % мужчин. (Да)
- Больше курящих девушек, чем юношей. (Нет, так как не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек.)
- Никто не ведет статистику смертей от курения. (Нет. В Лос-Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчет 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года.)
- Витамин С полезен для курильщиков. (Нет. Это выяснили австралийские ученые. Все дело в том, что в организм во время курения проникает тяжелый металл кадмий, в сочетании с

которым безвредный витамин С может провоцировать появление раковых клеток.)

- В мире есть город, где никто не курит. (Да. Оттава – город для некурящих. Следят за выполнением запрета сотрудники правоохранительных органов. Возложены большие штрафы до 5000 канадских долларов.)
- В Китае производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. (Да)

Как бросить курить:

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого спонтанного решения.

- 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 шт.;
- Не курить на пустой желудок;
- Никогда не курить за компанию.

Кроме физиологической зависимости у курильщиков существует и психологическая зависимость – курить в определенное время, в определенном месте. Эти стереотипы необходимо ломать. Следует придумать другие привычки.

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

1. Нужно пить больше жидкости.
2. Не пить крепкий чай или кофе.
3. Каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
4. Активно двигаться.
5. Ежедневно принимать душ.

Что же выигрывает человек, отказавшись от курения?

1. Через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания.

2. После первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль.
3. За пол года улучшаются спортивные показатели.

Не следует делать отказ от курения самоцелью. Цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

Влияние курения на организм.

В первую очередь курение наносит вред сердечно-сосудистой системе 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.

Никотин обладает раздражителем на надпочечники, которые выделяют адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Среди эффектов никотина следует отметить и вызываемый им спазм привратника желудка: результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи. Приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

Курение может привести к заболеванию эндартериит. Страдают мышцы Вов время ходьбы от недостатка кислорода. Проявляется в виде онемения и боли.

Страдают от курения и сосуды, расположенные под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению. Кожа приобретает желтоватую окраску.

Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано прежде всего с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления.

У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу.

В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.

После обсуждения проблемы курения, класс делает выводы «влияние курения на организм». Затем творческой группой создается на ватмане антиреклама.

*Педагог НП ЦО «Лицей «Столичный»
О.Ю. Тормозова*