

## ТРЕНІНГ «Тютюнопаління чи жити в своє задоволення»

- Мета:** - сформувати в учнів знання і переконання про шкідливість паління;  
Показати згубну дію нікотину на організм людини;
- Викликати в учнів негативне ставлення до куріння, яке завдає шкоди здоров'ю;
  - Сприяти розвитку потреби робити відповідні висновки ;
  - Виховувати вміння звертатися до свого досвіду, потяг до здорового способу життя

### Хід тренінгу:

#### I. Вступна частина

##### 1. Привітання

-- Доброго усім дня! Я дуже рада вітати вас на нашому тренінгу «Тютюнопаління чи життя в своє задоволення». **СЛАЙД 1** Тема куріння дуже актуальна у наш час. **СЛАЙД 2** Вслухайтеся хоча б у такі цифри: Згідно з останніми даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щоденно в усьому світі від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає 2,5 млн осіб. Кожні 13 секунд забирають одне життя! Тому проблема тютюнопаління стає уже соціальною проблемою. **СЛАЙД 3**

А щоб перейти до розкриття цієї теми і робота наша була плідною і цікавою, ми повинні з вами згадати правила за якими будемо працювати.

##### 2. Повторення правил

*(учні називають правила , записую їх на дошці, вивішую картинки)*

##### 3. Очікування результатів.

- Діти, на насінинах соняшника, які я вам роздам, напишіть , що ви очікуєте від нашого тренінгу.

#### II. Основна частина.

##### 1. Міні-лекція. **СЛАЙДИ 4-12**

*(Перегляд презентації та розповідь учителя)*

##### 2. Мозковий штурм.

- Діти, як ви гадаєте, чому люди, знаючи, яку шкоду приносить куріння здоров'ю людини, все ж-таки починають палити?

*(Відповіді учнів)*

##### 3. «Коло знань.»

- Діти, зараз ви об'єднаєтеся в групи. Завдання: кожна група отримує картку з інформацією, знайомиться з нею і один із учнів передає цю інформацію іншій групі. І так по колу.

*(Роздаю картки)*

#### I картка

Куріння тютюну поширилося в Європі у 15 столітті після відкриття Христофором Колумбом Америки. Спочатку вважалося, що тютюн має лікувальну дію. Його використовували від головного болю, як заспокійливе та від втоми. Однак дуже скоро було помічено шкідливий вплив куріння на здоров'я людини. З тютюновим димом в організм людини потрапляють сотні хімічних речовин, більшість з яких діє шкідливо. Вони спричиняють рак легенів і ротової порожнини, хвороби серця та дихальних шляхів. Найнебезпечнішою речовиною у складі тютюну є нікотин. Саме він справляє на організм наркотичну дію і призводить до рабської залежності від сигарет.

#### II картка

Унаслідок куріння відбувається спазм кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю залоз, які регулюють фізичний та психічний розвиток організму підлітка. У

підлітків, які курять, знижується успішність, погіршується пам'ять, увага, апетит, вони стають дратівливими і млявими, частіше хворіють на респіраторні захворювання. Вигляд курця зі стажем дуже непривабливий: сіруватий колір обличчя, хрипкий неприємний голос, поганий запах із рота, тхне від волосся, зуби жовтіють, інтенсивно виділяється харкотиння. Куріння призводить до розвитку туберкульозу легенів.

### Ш картка

Куріння також згубно діє на зір і слух, спричиняє зниження смакових відчуттів. Курці нерідко погано розрізняють смак гіркокого, солодкого, солоного. За добу серце курця робить близько 10-15 тисяч зайвих скорочень. У курців з'являється кульгавість, похолодіння кінцівок рук і ніг, біль під час ходіння. Курець шкодить не лише собі, а й навколишнім: людина, яка провела одну годину в накуреному приміщенні, отруюється так само, як людина, що викурила 4 сигарети. Рідні й близькі не зі своєї вини стають «пасивними курцями». У підлітків, які курять, об'єм грудної клітки і розвиток легенів відстає на 25 % від середніх норм.

- А зараз я хочу перевірити, як ви запам'ятали отриману інформацію.
  1. Як спочатку використовувався тютюн? (як ліки)
  2. Як називається найнебезпечніша речовина у складі тютюну? (нікотин)
  3. Що призводить до залежності від сигарет? (нікотин)
  4. Як впливає куріння на підлітків? (знижується успішність, погіршується пам'ять, увага, апетит, вони стають дратівливими, частіше хворіють).
  5. Який вигляд мають курці зі стажем? (сіруватий колір обличчя, хрипливатий голос, неприємний запах із рота, жовті зуби)
  6. До яких хвороб призводить куріння? (рак легенів, ротової порожнини, хвороби серця та дихальних шляхів).
  7. Що таке пасивне куріння? (коли людина знаходиться в накуреному приміщенні і вдихає тютюновий дим)
  8. Як шкодить «пасивне куріння» людині? ( година в накуреному приміщенні те саме, що сам викурил 4 сигарети)
  
- І от коли людство дійшло до того, що зрозуміло, яку шкоду наносить куріння здоров'ю людини, то уряди різних країн почали забороняти курити і навіть ввели різні покарання для курців. Деякі учні отримали завдання знайти таку інформацію і ми зараз проведемо «**Заочну подорож**» по країнам і довідаємося де і як карали курців.
  
- 
- В **Англії** курців карали дуже жорстоко, аж до страти: голови з трубкою в роті виставлялися на площах. У 16 столітті англійські курці прирівнювалися до ворогів, їх водили вулицею з мотузкою на шиї.
- У **Туреччині** злісних курців саджали на кіл
- В **Італії** Римський папа відлучав від церкви католиків, які курили чи нюхали тютюн, а всіх інших курців наказував карати батогом
- У **Росії** за царювання Михайла Федоровича курців, викритих уперше, карали 60-ма ударами палиці по ступнях, а тим, хто попадався вдруге – відрізали носа або вуха.
- У **Німеччині** сконструйовано роботів зі скла. У момент, коли вони затягуються сигаретним димом, видно, як нікотин і сморід осідають на скляних легенях. Це дуже вражаюче видовище і відповідно впливає на підлітків.
- Уряд **Філіппін** прийняв Закон, згідно якого за куріння в громадських місцях курці отримують до 7 днів ув'язнення.
- А як вирішується це питання у нашій країні?

*(відповіді учнів)*

**Руханка.** «Здоровий», «Хворий»

-Діти, на минулому тижні ми провели з вами **опитування СЛАЙД 13** щодо куріння вашими батьками або знайомими. Проаналізувавши анкети, я побачила, що із опитуваних курять 80%. Курити почали після 20 років, лише двоє у 16 років. Яка причина? Більшість назвали такі : пригостили друзі або стало цікаво. На питання чи змінили б щось, якби повернулися назад, усі, крім двох, написали, що ніколи б не починали курити, бо зараз хочуть, але не можуть кинути курити.

Існує така статистика: в десятирічному віці до куріння вдаються 5% підлітків, а в 13-14 років до куріння схильні уже 30%. І з віком ця цифра росте. Провівши опитування у вашому класі, я виявила, що троє учнів теж пробували палити, причому ще у восьмирічному віці.

Я дуже хочу, щоб ви зараз подумали і сказали, якими б словами ви **відмовилися**, якби вам хтось запропонував закурити?

*(відповіді учнів)*

-Я пропоную вам зараз переглянути **притчу ВІДЕО СЛАЙД 14** і сказати, яка її основна думка.

*(перегляд притчі, висловлювання учнів)*

Так, дійсно, все залежить тільки від самої людини. І я дуже хочу, щоб ви завжди робили правильний вибір у своєму житті.

-Діти, сьогодні ви почули багато інформації про шкідливість куріння для організму людини і зокрема для дитячого організму. Зараз я пропоную вам зробити **колажі**, які б продемонстрували нам, до яких наслідків призводить куріння і чим можна зайнятися замість куріння. Доки ви будете працювати над колажами, ми подивимося **сценку** «Старий та Молодий».

*(робота над колажами, перегляд сценки, представлення колажів)*

-Наш тренінг добігає кінця і я дуже хотіла б, щоб ви висловили свою думку стосовно нашого тренінгу.

**Відкритий мікрофон. СЛАЙД 15**

### **III. Підведення підсумків.**

Діти, а тепер скажіть мені, чи справдилися ваші очікування, про які ви писали на насінниках на початку нашого тренінгу? Якщо так, то перенесіть свої насінники на квітку соняшника.

*(чіпляють на соняшник насінники)*

### **Побажання.**

Усі стають у коло, беруться за руки і говорять:»Ми не куримо, ми – молодці!»

**СЛАЙД 16**

Методичний кабінет Синельниківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №5

**Тренінг у 5 класі на тему: «Тютюнопаління чи  
життя в своє задоволення»**

Підготувала  
Вчитель Марцина Л.

В.

М. Синельникове  
2015

