

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

«11.06.» 2020 года



Исполнитель:
Кочурова Елизавета Максимовна,
обучающийся БЖЭК-1501 группы

07.07.2020 

Руководитель:
Микшевич Николай Владиславович,
кандидат химических наук, доцент,
доцент кафедры анатомии,
физиологии и безопасности
жизнедеятельности



Екатеринбург, 2020

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	6
1.1 Понятие «табакокурение», «профилактика табакокурения», «табачная продукция», негативное влияние табакокурения на организм человека	6
1.2 Нормативная база в области профилактики употребления табачной продукции в школе. Виды и классификация профилактики	10
1.3 Возрастные особенности и предрасположенность обучающихся среднего и старшего звена средней общеобразовательной школы к табакокурению	13
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ	19
2.1. Анализ учебных программ и тематического планирования по профилактике табакокурения в школьном курсе ОБЖ и предложения по внеурочным формам работы в данном направлении	19
2.2. Исследование отношения обучающихся к табакокурению и употребления табачной продукции и анализ внеурочных форм работы в данном направлении	36
2.3. Методика проведения внеурочного мероприятия в 7 классе по профилактике табакокурения и употребления табачной продукции	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

Введение

В современной России с 2013 года признаётся то, что табакокурение и курение несет большие риски для здоровья сберегающей среды нашего общества. Это видно на всех уровнях власти и принятий решений, ежедневно в России проводятся различные акции. 23.02.2013 году был принят 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака". Вводятся ограничения на рекламу табачной продукции, её продажу, а также введен дополнительный налог для ограничения данного товара на полках. Но, несмотря на это статистика остается неизменной, а даже имеет рост.

Так по статистике Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) за 2012 год в России курили 22,4% женщин и 61,2% мужчин. И прогнозировался рост к 2020 году у женщин на 1% у мужчин снижение почти на 8% [27]. В реальности картина другая, в статистики ВОЗ за 2019 год курят 23% женщин и 60% мужчин [30]. Это связано с тем, что в современном мире развивается индустрия табачной продукции и промышленности. Основными странами производителями сигарет являются: Китай, США и Великобритания. Мировой рынок табака распределен в основном между крупными компаниями производителями: CNTC (China National Tobacco Corporation, Китай), Philip Morris International, США), BAT (British American Tobacco, США-Великобритания), Imperial Tobacco (Великобритания), Japan Tobacco (Япония). На долю этих компаний приходится примерно 70% мирового табачного рынка. Остальные 30% достаются другим более мелким компаниям.

Также мы провели анализ рынка табачных изделий в России в 2013-2017 гг. В 2013-2017 гг. натуральный объём продаж табачных изделий в России снизился на 28,6%: с 18,3 до 13,1 млрд упаковок. Продажи снижались ежегодно, причем с 2015 г – все большими темпами.

Причинами снижения продаж послужили: результаты введения «анти-табачного закона», рост акцизов на табачную продукцию, повлекший за собой рост розничных цен, отказ от курения традиционных сигарет в пользу

электронных сигарет и вейпов, снижение покупательской способности россиян, а также мода на здоровый образ жизни и пропаганда отказа от табакокурения (социальная реклама, добавление на пачки сигарет фотографий последствий курения и пр.) [2].

Сколько школьников употребляют табачную продукцию в России. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения статистика школьников, которые увлекаются такой вредной привычкой составляет до 60% учащихся старших классов [17].

Проблемой для данной темы становится то, что в России ведется активная профилактическая работа в отношении табакокурения, а также употребления табачной продукции. И с одной стороны, происходит снижение употребления сигарет и снижение рынка табачных изделий, но по статистике употребление табачной продукции не меняется. А глядя на статистику мы видим, что привычка употребления табачной продукции закладывается в школьный период. И здесь большую роль играет предмет ОБЖ позволяющий предупредить момент первого употребления табачной продукции школьниками.

В ходе нашей работы мы оттолкнёмся также от того, что в современном мире появилось и активно развиваются альтернативные средства табакокурения такие как: вейпы, системы электронного нагревания табака, снюс и др., которые часто обходят антитабачные законы. Таким образом актуальность борьбы с табакокурением не вызывает сомнений, тем более что в образовательных организациях (в том числе, школ) многие обучающиеся курят. Это и определило тему нашей ВКР, а именно, разработать методические рекомендации по профилактике табакокурения у школьников и сократить употребление табака.

Объект исследования: Учебный процесс по предмету Основы Безопасности Жизнедеятельности в школе.

Предмет исследования: Методика проведения занятий по предмету ОБЖ.

Цель: разработка эффективных методических рекомендаций проведения занятий по профилактике табакокурения.

Задачи:

1. проанализировать нормативно-правовую базу;
2. рассмотреть психолого-возрастные особенности обучающихся на соответствие изучение данной темы;
3. изучить методическое обеспечение предмета ОБЖ;
4. разработать методические рекомендации по профилактике табакокурения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Понятие «табакокурение», «профилактика табакокурения», «табачная продукция», негативное влияние табакокурения на организм человека

Табакокурение – это вдыхание ядовитых смол и токсичных соединений в ходе сгорания табака и его примесей. Он пагубно влияет не только на зависимого, но и на пассивно вдыхающего продукты распада прохожего [16].

Это несомненно наркотическое средство. Никотин влияет не только на нервную систему человека, но и на весь организм полностью и вызывает стойкую привязанность к сигаретам. После выкуривания сигареты эффект длится не долго, и вскоре курящий вновь тянется за пачкой.

Данная зависимость может вызвать такие заболевания как: рак, заболевания сердечной системы, ухудшение памяти, ослабление иммунитета, цвет и состояние кожи и зубов и т.д.

Страдает не только человек, который курит, но и окружающие его люди. Вторичный никотиновый дым имеет негативные последствия на организм. Поэтому во многих местах общественного пользования запрещено курение. Из-за пассивного курения окружающие наиболее подвержены возникновению следующих болезней: астма, снижение сердечного ритма, повышение пульса, слабоумие у людей пожилого возраста.

Так же у самого курящего и у пассивного курильщика могут возникнуть проблемы с репродуктивным здоровьем.

В связи с ростом числа курящих, появлений заболеваний от табакокурения необходимо проводить профилактические мероприятия как с обучающимися образовательных организаций, так и со взрослыми.

В Большой Медицинской энциклопедии дается следующее определение: Профилактика (*греч. prophylaktikos предохранительный, предупредительный*) – это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, в т.ч. улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охраны окружающей среды [3].

Таким образом, из определения «табакокурение» и «профилактика» мы можем вывести следующее понятие:

Профилактика табакокурения – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения данной вредной зависимости или рецидива появления пристрастия к табачной продукции.

В профилактике табакокурения должна активно участвовать не только образовательная организация, но и все социальные институты. В семье не должно быть примера для подражания такого поведения. На государственном уровне должен существовать постоянный запрет на рекламу табачной продукции, как в Средствах массовой информации, так и на рекламных вывесках. Во всех образовательных организациях должна быть пропаганда здорового образа жизни и физической культуры.

В определенном возрасте родители для ребенка являются идеалом, которому он следует, и учатся дети методом подражания значимому взрослому («делаю, как ты»). Дети, чьи родители являются приверженцами здорового образа жизни, ведут активную, полную интересных увлечений жизнь, редко приобретают девиацию поведения. Они видят пример родителей, у них много интересов, удовлетворение которых требует сил и времени. Меры профилактики табакокурения и алкоголизации молодежи начинаются с семейного воспитания. Они должны поддерживаться в садике, школе, институте [4].

Табачные продукция – продукты, полностью или частично изготовленные из табачного листа в качестве сырьевого материала, приготовленного таким образом, чтобы использовать для курения, сосания, жевания или нюхания.

Табачные продукция делятся на следующие виды:

Курительная табачная продукция: Сигарета, Сигара, Сигарилла, Папироса, Табак для кальяна, Табак курительный тонкорезанный, Табак трубочный, табачные стики (для IQOS), Биди, Кретек;

Не курительная табачная продукция – табачные изделия, предназначенные для сосания, жевания или нюханья: Табак сосательный (снюс), Табак жевательный, Табак нюхательный (снафф), Насвай [5].

На территории Российской Федерации отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака, регулируются требованиями Федерального закона № 15-ФЗ от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кроме того, в Российской Федерации действуют строгие ограничения на рекламу табачных изделий в средствах массовой информации и других рекламных носителях.

Несмотря на то, что врачи неустанно говорят о вреде курения, количество курящих людей уменьшается очень медленно. Многие просто не считают это пристрастие вредным для здоровья. Но нужно понимать, что курение – это не только вредная привычка.

Никотин – яд для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Табачный дым – это канцероген для человека. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает большую дозу радиации, которая в семь раз больше предельно допустимой. Табачный дым представляет собой смесь из множества соединений, которые попадая в организм человека – сначала в

легкие, со слюной в желудок, а через легкие и желудок всосавшись – в кровь, затем выводится вместе с мочой, действуя на слизистую оболочку.

При выкуривании одной сигареты в организм попадает:

- краска;
- аммоний;
- метанол;
- никотин;
- угарный газ;
- клей;
- гексамин;
- мышьяк;
- углекислый газ;
- мышьяк;
- кадмий;
- метан;
- бумага.

Помимо этого, табачный дым негативно влияет на всю работу организма, вызывая злокачественные опухоли и хронические болезни (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли	Хронические болезни
Гортань	Инсульт
Рот и глотка	Слепота, катаракта
Пищевод	Периодонтит
Трахея, бронхи, лёгкие	Аневризма аорты
Острая лейкемия	Болезнь сердца
Желудок	Воспаление легких
Поджелудочная железа	Хронический бронхит, астма

Почки, уретра	Атеросклероз
Толстая кишка	У курящих женщин – гинекологические заболевания (включая бесплодие)
Мочевой пузырь	
У курящих женщин – рак шейки матки	

Учитывая то, что разнообразие и привлекательность, которую создают производители табачной продукции, разработана нормативная документация по защите здоровья граждан.

1.2 Нормативная база в области профилактики употребления табачной продукции в школе. Виды и классификация профилактики

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании» № 273-ФЗ, основные принципы государственной политики в сфере образования направлены на сохранение жизни и здоровья граждан. Педагогический состав средней общеобразовательной школы в рамках своей работы, направленной на сохранение жизни и здоровья подрастающего поколения, просвещает население в вопросах оказания первой помощи при травмах, а также предоставляет обучающимся оптимальные знания в области профилактики опасных и вредных для здоровья привычек. К подобного рода привычкам относится употребление табачной продукции и табакокурение [7].

А также в России основным нормативным документом направленным на профилактику табакокурения является ФЗ-15 от 23.02.2013 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который направлен в соответствии с Рамочной конвенцией Всемирной организации здравоохранения по борьбе против та-

бака регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [25].

В настоящем ФЗ раскрываются основные понятия методы и принципы профилактики употребления табачной продукции. Из основных понятий хотелось бы выделить следующее:

курение табака - использование табачных изделий в целях вдыхания дыма, возникающего от их тления;

потребление табака - курение табака, сосание, жевание, нюханье табачных изделий;

Перейдём к следующему ключевому понятию нашего исследования – «профилактика». Согласно «Толковому словарю русского языка» Ожегова, профилактика – это совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка. В общем курсе педагогики под профилактикой понимается конкретный комплекс мер психологического и социального, педагогического и медицинского характера, направленных на нивелирование воздействия пагубных факторов социальной среды на личностные характеристики индивидуума. Нас устраивает это определение в рамках данного исследования [12, с. 385].

Нам известно, что употребление табака является одним из главных факторов риска ухудшения психического и физического здоровья человека, в любых количествах и при любых обстоятельствах. Таким образом, мы можем рассматривать употребление табака как комбинированное отрицательное воздействие на все сферы жизнедеятельности индивида, а также его социального окружения [24, с. 30]. Теперь необходимо уточнить данное понятие в рамках просветительской деятельности преподавателя-организатора ОБЖ. Под профилактикой употребления табачной продукции в собриологии – научной теории о трезвости (согласно определению Всемирной организации здравоохранения - непрерывное воздержание от приёма табака и других психоактивных веществ) - имеется ввиду как деятельность, направленная на

предупреждение асоциального явления (первичная профилактика), так и деятельность по преодолению асоциального явления (вторичная и третичная профилактика) [28]. Учитывая специфику профессиональных интересов педагога-организатора ОБЖ по данному вопросу (речь идёт о просветительской деятельности среди обучающихся детского и подросткового возрастов), приведём окончательное определение, которого в дальнейшем будем придерживаться.

Под профилактикой табакокурения и употребления табачной продукции на занятиях по предмету «Основы Безопасности Жизнедеятельности» будем понимать планомерную работу преподавателя-организатора ОБЖ по формированию трезвеннических установок у обучающихся в вопросах, касающихся употребления табачной продукции.

Специалисты подразделяют профилактику употребления табака на три стадии: первичная, вторичная и третичная. Первичная профилактика употребления табака ставит перед собой целью не допустить возможность употребления табачной продукции теми людьми, которые ранее еще ни разу не употребляли данный специфический продукт. Первичная профилактика употребления табачных продуктов направлена, в первую очередь, на детей, подростков и молодежь. Первичная профилактика употребления табака реализует задачу уменьшения объема тех людей, у которых может появиться желание попробовать данный специфический продукт. Упор во время реализации программ первичной профилактики ставится не столько на предупреждение табакокурения, сколько на сохранение и укрепление здоровья человека. Объект профилактического воздействия пытаются убедить в необходимости выбора здорового образа жизни.

Вторичная профилактика употребления табачных продуктов несет в себе характер избирательной работы. Она направлена на тех людей, у которых уже формируются признаки табачной зависимости –

они уже попробовали свою первую сигарету и не планируют отказываться от дальнейшего употребления табака.

Третичная профилактика направлена на узкую аудиторию, употребление табака в которой является клиническим показанием к медицинскому вмешательству и возможному принудительному лечению в специализированных учреждениях. Целевая аудитория для осуществления третичной профилактики – это зависимые от табака люди. Этот вид профилактики имеет преимущественно медицинский характер деятельности.

1.3 Возрастные особенности и предрасположенность обучающихся среднего и старшего звена средней общеобразовательной школы к табакокурению

Среднее звено средней общеобразовательной школы начинается с 5 класса (11 лет). В этот период происходят большие перемены в психике ребенка. Начинается этот этап с переходом в среднюю школу, с появления новых учителей, с разнообразия их требований и необходимостью вступать в контакт с старшеклассниками.

Д. И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что такое повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

- 1) локально-капризную (10–11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;
- 2) «право-значимую» (12–13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;
- 3) «утверждающе-действенную» (14–15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

В среднем школьном возрасте подростки хотят знать, зачем им нужно выполнять то или иное задание, таким образом он ищет интерес и цель в какой-либо деятельности.

Часто собственное мнение уходит на второй план, а мнение окружающих становится авторитетом. При этом мнение сверстников более правильное, чем мнение родителей и учителей. Он ищет новый социальный статус в коллективе.

Подростки часто соперничают между друг другом, как в игре, так и по жизни. Так проявляется смекалка ориентировка, смелость ловкость, бистрота.

Они стремятся к самостоятельной умственной деятельности, высказыванию своей точки зрения и мнения. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере [7].

Старшеклассник (период ранней юности с 14–15 до 17 лет) входит в новую общественную ситуацию при переводе из средней школы в старшие классы или в новые учебные заведения. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

И. С. Кон говорит о том, что «современная психология ставит вопрос об автономии выросших детей конкретно, разграничивая поведенческую автономию (потребность и право юноши самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональную автономию (потребность и право иметь собственные привязанности, выбираемые независимо от родителей), моральную и ценностную автономию (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых)».

Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения, которые иногда переходят в более глубокие чувства, такие как любовь.

Старшеклассники пытаются определить дальнейшую стратегию в жизни, выбирают учебные заведения. У них возникает потребность в самоопределении [7].

Этот период жизни у подростка часто называется периодом тяжелого кризиса: это может быть упрямство, эгоизм, уход в себя, замкнутость, вспышки гнева. В этот период очень важно больше внимания уделять ребенку как родителям, так и классному руководителю, больше уделять времени для индивидуальной работы, общению, родителям – больше проводить времени с ребенком, делать семейные вечера, прогулки.

В этом возрасте подросток очень подражателен другим. Мальчики выбирают себе в кумиры не только персонажей из кино или мультфильмов, но и местные «хулиганы». Подражая им, подросток может не замечая сам перейти ту опасную грань, за которой смелость может перейти в жесткость, независимость – подлость, а любовь к себе – насилием над другими.

Классный руководитель должен уметь наладить хорошие отношения в системе:

Школа → Семья → Общество → Ребенок

Очень важно для подростка это уметь самовыражаться и самореализовываться. Им интересно то, что служит самовыражению и учитывает их интересы. Нужно давать им больше свободы в организации каких либо мероприятий, в принятии важных решений, в общении с другими людьми.

В такой период жизни у подростков начинается стадия «Кто круче», и некоторые берут в руки сигареты из-за подражания другим обучающимся, из-за интереса или чего-то нового, из-за желания казаться взрослым и самостоятельным. У девушек это часто сравнивается с кокетством, желанием нравиться противоположному полу. В результате этого у многих из них это незаметно превращается в привычку и намного сложнее получается остановиться.

Группы основных причин приобщения подростков к вредным привычкам:

Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. Но при этом они имеют достаточно высокие запросы, хотя сами не в состоянии их удовлетворить, потому что не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными, ни материальными возможностями. В этом случае вредные привычка становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.

Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели. Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.

Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают. Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легче поддаются их нажиму («попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

Экспериментирование. Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но если человеку свойственны и еще ка-

кие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

Желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения — проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика [19].

В России проблема подросткового курения является наиболее острой. Между тем, курение лежит в основе возникновения и прогрессирования большинства заболеваний и связанных с ними осложнений, которые приводят к утрате работоспособности, ранней инвалидизации и смертности населения [9].

Так, по мнению многих ученых, продолжительность жизни человека, начавшего курить в 15 лет, сокращается в среднем на 8 лет. На Земле ежегодно умирает 1,5 миллионов человек от заболеваний, спровоцированных курением. По данным Всемирной организации здравоохранения, 90% всех заболеваний раком легких, 75% всех случаев хронических нефритов и эмфиземы легких, а также 25% всех сердечных заболеваний приходится на курильщиков [12].

Самая лучшая тактика в борьбе с табакокурением – это держаться подальше от людей, которые курят. Но так как сделать это очень сложно, то есть множество вариантов профилактики. Главная жизненная предпосылка –

это принцип здорового образа жизни, когда ты не зависишь не от какой вредной привычки.

Основная задача в профилактике употребления табачной продукции лежит на школе, и в большей степени на педагоге-организаторе ОБЖ.

ВЫВОД ПО 1 ГЛАВЕ.

В 1 главе мы рассмотрели, что такое «табакокурение», «профилактика табакокурения», «табачная продукция» и как влияет табакокурение на организм человека. Изучили нормативно правовую базу в сфере табакокурения и возрастные особенности обучающихся, с целью подобрать формы и методы для создания уроков и мероприятий по профилактике табакокурения и табачной продукции.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

2.1. Анализ учебных программ и тематического планирования по профилактике табакокурения в школьном курсе ОБЖ и предложения по внеурочным формам работы в данном направлении

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» впервые вводится как обязательный предмет в основной общеобразовательной школе, и на его преподавание в 8 классе отводится 35 часов в год.

В средней (полной) общеобразовательной школе учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» преподается на двух уровнях – базовом и профильном. На базовом уровне предмет ОБЖ преподается по выбору в 10 классе, и на его изучение выделяется 35 часов в год. Преподавание предмета является обязательным для общеобразовательных учреждений с непрофильным обучением.

При профильном обучении (оборонно-спортивный профиль) предмет ОБЖ преподается в 10-11 классах, и на его изучение в течение двух лет выделяется 140 часов, из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» для обучающихся-юношей 10 классов проводятся учебные сборы. Вместе с тем, учебные сборы не включены в ФБУП и должны проводиться в конце учебного года после освоения обучающимися основных образовательных программ.

Содержание курса ОБЖ основано на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства: За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения. Модульный принцип позволяет: эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс при изучении тематики ОБЖ; структурировать содержание программы при изучении предмета в 5-9 классах.

Нами были рассмотрены и проанализированы школьные программы по Основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова 5-11 класс и рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5—9 классы и 10-11 классы [20, 21].

В данных программах мы рассматривали темы и занятие, которые связаны с профилактикой табакокурения и употребление табачной продукции. Таким образом, в рабочей программе по В.Н. Латчука можно посмотреть, что этому вопросу уделяется очень мало занятий, и в основном только в старших классах (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Тематическое планирование по профилактике табакокурения
по В.Н. Латчуку

9 класс	
Тема:	Характеристика занятия:
Наркотизм и национальная безопасность	Понятие о наркотизме, наркомании и токсикомании, их характеристика. Социальная опасность наркотизма. Основы государственной политики в

	отношении оборота наркотических средств и психотропных веществ. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»
Курение табака и его влияние на здоровье	Понятие о табакокурении. Состав табачного дыма. Никотин и признаки отравления им. Опасное воздействие угарного газа и радио Формируют у себя негативное отношение к табакокурению активных веществ, содержащихся в табаке. Стадии никотиновой зависимости и их характеристика. Негативное воздействие табачного дыма на организм человека. Профилактика и отказ от табакокурения

В ходе рассмотрения программы А.Т. Смирнова мы выяснили, что одной из учебных задач курса ОБЖ как на ступени основного общего, так и на ступени среднего общего образования является: формирование у обучающихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения их уровня духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан РФ. Основной акцент в учебно-воспитательном процессе по данному предмету сделан на формирование негативного отношения к курению и употреблению алкоголя.

Изучив тематическое планирование по данной программе, мы выделили следующие темы, где можно рассмотреть профилактику табакокурения и употребление табачной продукции (см. таблицу 3).

Таблица 3.

Тематическое планирование по профилактике табакокурения по А.Т. Смирнову

Класс	Тема	Цель	Элементы со- держания	Формы и Мето- ды	Вид деятельности обучающихся	Результаты
			Учебные вопро- сы Основные поня- тия			-знать -уметь -владеть
Урочная деятельность						
5	Вредные при- вычки и их влияние на здоровье	Сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспе- чения духовного, физического и социального бла- гополучия лич- ности. Продол- жить формирова- ние знаний и представлений о полезных и вред- ных привычках.	Какого человека можно назвать здоровым; Что такое при- вычка; Что такое «вред- ная» и «полез- ная» привычка.	Формы: Фронтальная Индивидуаль- ная Методы: Словесный Наглядный Практическая Частично- поисковый Проблемный	Отвечают на по- ставленные вопро- сы учителя. Само- стоятельно ищут информацию в ин- тернете. Разбирают что такое «вред- ные» и «полезные» привычки. Разби- рают какие при- вычки есть у обу- чающихся. Выпол- няют тренинг «По- ложительные каче- ства на первую бу- кву».	Знать: пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека. Уметь: работать с информа- цией, выработка ос- новных навыков про- филактики вредных привычек; охранить жизнь и здоровье. Владеть: Стойким неприятием вредных привычек

					Работают самостоятельно. «Мой план избавления от вредной привычки»	
5	ЗОЖ и профилактика вредных привычек	Способствовать развитию умения анализировать свои привычки. Развивать мышление и коммуникативные функции. Воспитывать привычку стремления и сохранения собственного здоровья.	Что такое здоровье; Что нужно сделать, чтобы сохранить здоровье; Правила ЗОЖ	Формы: Фронтальная Групповая Методы: Словесный Наглядный Критическое мышление Кейс-технология	Отвечают на поставленные вопросы и высказывают свое мнение. Формируют выводы по правилам ЗОЖ в ходе различных заданий (личная гигиена, правильное питание, активные отдых, закаливание, профилактика вредных привычек, режим дня)	Знать: Теоретическое представление о здоровом образе жизни и его составляющих; убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни. Уметь: самостоятельно ставить цели, иметь представление об актуальности здорового образа жизни в современном обществе. Владеть: Применением изученных понятий в повседневной жизни.
6	Влияние нар-	Познакомить	Наркотическое	Формы :	Обучающихся зна-	Знать:

	котиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	обучающихся с понятием психоактивных веществ и возможными негативными последствиями их употребления; Формировать умения в определении способов противодействия первичному употреблению психоактивных веществ.	вещество; Наркомания; Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека; Этапы зависимости	Фронтальная Групповая Методы: Словесный Наглядный Частично – поисковый	комят с понятиями наркотического вещества и наркомания, записывают определения, определяют органы поражения. Отвечают на вопрос: с чего все начинается? как продолжается? чем заканчивается? Записывают этапы зависимости. Обучающиеся делятся на 2 команды и играют по ролям. И разбирают мифы о наркомании. В конце урока идет обобщение полученных знаний в виде фронтального опроса.	что такое наркотики и наркотическое вещество Уметь: Различать этапы зависимости; Сказать « нет» наркотикам Владеть: Применением изученных понятий в повседневной жизни.
6	Профилактика употребления наркотиков и	Профилактика употребления наркотиков и	1.Влияние наркотиков и других психоактивных	Формы: Фронтальная Индивидуаль-	Обучающиеся в начале урока заполняют неболь-	Знать: влияние психоактивных

	других психо-активных веществ	других психоактивных веществ; и формирование здорового образа жизни	веществ на здоровье человека. 2. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	ная Групповая Методы: Словесный Наглядный Мультимедийная Творческий	шие анкеты связанные с наркотиками. После чего слушают небольшую статистику употребления наркотиков. Обучающиеся делятся на 4 группы. Задание: нарисовать на бумаге портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков). Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. Обсуждение нарисованных плакатов. Учитель включает видео ролик «Я выбираю жизнь».	веществ на здоровье человека, могут сформировать твёрдое убеждение в том, что наркомания практически неизлечимое заболевание Уметь: Высказывать свои мысли в устной и письменной форме Владеть: Навыками творчества
8	Вредные при-	Создать условия	Влияние алкого-	Формы:	В начале урока	Знать:

	вычки и их влияние на здоровье	для осознания и осмысления обучающимися блока новой учебной информации о вредных привычках и их влиянии на здоровье.	ля, курения и наркотиков на органы человека	Фронтальная Индивидуальная Методы: словесный; мотивации к общению и стимулирования интереса к учению; наблюдение; самостоятельная познавательная деятельность учащихся. Игровой	обучающиеся совместно с учителем определяют как влияют алкоголь, курение и наркотики на здоровье человека. После чего учитель выдает всем игра-тест «В мире мудрых мыслей», где нужно распределить все пословицы по 5разделам: О причинах пьянства. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека. Алкоголь и труд. Пьянство и семья. Народные рекомендации тем, кто употребляет	О пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь: Соблюдать правила ЗОЖ; Обеспечивать личную безопасность в повседневной жизни. Владеть: Необходимостью сохранения и укрепления здоровья.
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

					алкоголь.	
8	Профилактика вредных привычек	Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей. Содействие формированию здорового образа	Причины употребления табака и алкоголя Заболевания от табакокурения Последствия употребления алкоголя Меры по предупреждению вредных привычек	Формы: Фронтальная Индивидуальная Групповая Методы: Словесный Наглядный Информационно-коммуникационные технологии. Игровые технологии. Проблемное обучение.	Учитель рассказывает небольшую историю наркотиков, алкоголя и табакокурения. После раздаются каждому таблица, где обучающиеся представляют свои варианты «соединения» вещества и его влияния на организм. Работа в 4 группах. Обсуждение результатов обучающихся и корректировка их ответов. Разбор 2 ситуационных задач.	Знать: О пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь: Соблюдать правила ЗОЖ; -Обеспечивать личную безопасность в повседневной жизни. Владеть: Необходимостью сохранения и укрепления здоровья.
10	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика	Обобщение знаний о пагубных последствиях употребления табака и алкоголя	Последствия употребления алкоголя, наркотиков и табака; Какие меры вы	Формы: Фронтальная Групповая Методы:	Обучающиеся в ходе беседы с учителем получают задания и выполняют их в группах.	Знать: Последствия употребления алкоголя и наркотиков Уметь:

	вредных привычек	(характеристика факторов, разрушающих здоровье человека)	можете предложить для предотвращения вредных привычек; Причины употребления алкоголя, наркотиков и табака.	Словесные Наглядные Личностно – ориентированная технология; игровые технологии; проблемное обучение.	После работы в группах они представляют и аргументируют групповое решение	Работать в команде; Предлагать меры для предотвращения вредных привычек Владеть:
--	------------------	--	---	---	---	--

Исходя из данной таблицы, мы можем сделать вывод, что проблема первичной профилактики табакокурения по А.Т. Смирнову среди обучающихся на уроках основы безопасности жизнедеятельности ведется. Отсутствие тем, связанных с профилактикой в 7, 9 и 11 классе связано с тем, что в разделах основы здорового образа жизни изучаются такие темы, как: Психологическая уравновешенность; Стресс и его влияние на человека; Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте; Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность; Здоровый образ жизни и его составляющие; Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. Отсутствие тем, связанных с профилактикой употребления табачной продукции в 11 классе на уроках ОБЖ мы связываем с предполагаемым наличием у выпускников сформированного ранее негативного отношения к употреблению табака.

Урочная форма проведения занятий формирует первичную профилактику табакокурения и табачной продукции среди обучающихся, но для наиболее лучшего результата одной из разновидностей могут стать различные тематические внеурочные мероприятия, проводимых как среди класса, так и среди школы или нескольких школ. Такие мероприятия направлены в основном не на разъяснение вреда приносящие нашему организму, а на пропаганду здорового образа жизни, подразумевающего под собой полный отказ от табакокурения, в том числе, табачной продукции.

Помимо урочной и внеурочной работы с обучающимися, возможна индивидуальная работа, для помощи подросткам, которые уже имеют зависимость от табака. Для этой работы может привлекаться штатный психолог или социальный педагог, с целью повышения осведомленности о вреде табакоку-

рения среди подростков. В случае необходимости данными специалистами также должна проводиться работа с семьёй подростков.

Если данных специалистов было недостаточно то, для более эффективного результата необходимо привлечь другие службы: социальные (реабилитационные центры), правоохранительные (комиссия по делам несовершеннолетних) и медицинские работники (нарколог, психотерапевт).

При этом обще профилактические мероприятия (внеклассная работа) с обучающимися могут проводиться как с одним классом, так и со всей школой.

Внеклассные мероприятия – это занятия, организуемые преподавателями или кем-нибудь другим для учащихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Формами проведения таких занятий могут быть игры, игры-путешествия, соревнования, экскурсии, встречи с людьми разных профессий и т.п. Для внеклассных мероприятий педагоги подбирают такой материал, который повышает интерес школьников к представленной им теме [15].

Внеклассные мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые преподавателями или кем-нибудь другим для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемых во внеурочной и внешкольной воспитательной работе. По существу, воспитательная работа классного руководителя строится как система организуемых им мероприятий. Это и классные собрания, классные часы, встречи, вечера, экскурсии, походы и т.д. Цели и задачи этого способа организации деятельности учащихся состоит в том, что оно позволяет выработать у учащихся определенную систему отношений к окружающей действительности, формирует образ самого себя, ценные мотивы, чувства, духовные потребности, ответственность за поступки. Воспитательное мероприятие влияет на общественное

мнение, приобщает к жизни коллектива, формирует его традиции. Происходит взаимообогащение учащихся, крепнут связи между ними. От мероприятия к мероприятию развиваются и взрослеют дети. Поэтому каждое мероприятие должно вести школьников к новой нравственной высоте, оставляя в душе состояние новизны, праздника, стремления к добру и красоте. Воспитательное мероприятие является процессом, предполагающим в своем развитии несколько взаимодействующих между собой стадий: анализ обстановки, определение цели, планирование, подготовку, непосредственное воспитательное воздействие на детей и так называемое "последствие", т.е. анализ состоятельности данного мероприятия по реализации поставленных педагогом задач. Такая логическая цепочка постоянна для любого мероприятия, меняется лишь содержание, усиливается значение того или иного этапа в зависимости от цели проводимого дела. Исключение одного звена этой цепочки разрушает систему, снижает эффективность мероприятия. Каждый из этапов уже есть процесс воспитания.

Для привлечения обучающихся к здоровому образу жизни мы предлагаем следующие мероприятия (см. таблицу 4):

Таблица 4.

Тематическое планирование внеурочной деятельности по профилактике табакокурения

Класс	Тема	Цель	Элементы со- держания	Формы и Методы	Вид деятельно- сти обучаю- щихся	Результаты
			Учебные вопро- сы Основные поня- тия			-знать -уметь -владеть
Внеурочная деятельность						
7	Класс- ный час по теме «Не на- чинай курить!	Воспитание у обучающихся негативное от- ношение к таба- кокурению, внимательное отношение к своему здоро- вью.	История воз- никновения табака; Влияние кури- тельной смеси на организм человека; Почему люди курят; Отказ от неже- лательного действия.	Формы: Фрон- тальная Групповая Методы: Словес- ные Нагляд- ные Критиче- ское мышление	Обучающиеся за- ранее подготовили выступления на те- му «История воз- никновения таба- ка». После обу- чающиеся делятся на 4 группы и рабо- тают над влиянием курительных сме- сей на организм че- ловека. «+» и «-» курения называют обучаю-	Знать: -Понятие табако- курение, историю возникновения табака; -Влияние кури- тельных смесей на организм челове- ка. Уметь: -Отказаться от употребления ку- рительных сме- сей.

					щиеся и записывают на доске. Учитель совместно с обучающимися разбирают как правильно сказать «нет» курению.	Владеть: -Навыками вести здоровый образ жизни.
5 - 1 1	Конкурс плакатов и буклетов по профилактике табакокурения	Пропаганда ЗОЖ; пробуждение интереса обучающихся к тематике конкурса; Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала.	1 этап – предварительный отбор работ 2 этап – оценка жюри представленных работ 3 этап – награждение победителей	Формы: Индивидуальная Групповая Методы: Практические Наглядно-иллюстративные	Обучающиеся рисуют плакаты или буклеты по профилактике табакокурения. После отбора работы вывешиваются и оцениваются жюри.	Знать: - Как сказать сигарете «нет»; Уметь: -Изобразить на бумаге свои мысли по профилактике табакокурения. Владеть: -Навыками вести здоровый образ жизни.
8 - 1 1	День здоровья	Формирование потребности у обучающихся в ЗОЖ; Пропаганда и привитие интереса к различным	1. Беговая эстафета; 2. Собери картошку; 3. Планета Земля; 4. Бег в одном	Формы: Фронтальная Групповая Методы: Практические	От каждого класса выступает команда по 8 человек. Команда двигается по этапам и выполняют различные задания. В конце	Знать: -Потребность в ЗОЖ. Уметь: -Заниматься различными видами спорта.

		ным видам спорта.	валенке; 5. Мяч под ногами; 6. Вредным привычкам – нет!	ская Словесные Наглядные	происходит награждение команд.	Владеть: -Полученной информацией.
--	--	-------------------	---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

Во время подготовки данных мероприятий необходимо заранее продумать все моменты и тонкости предстоящей встречи. В худшем случае, без подготовки, могут возникнуть конфликтные ситуации между педагогом и обучающимися.

Так же не стоит забывать про то, что сколько бы информации о вреде табака и табачной продукции ребёнок не получил бы в школе, большое влияние оказывает на него семья. Ведь именно от обстановки внутри семьи, от тех настроений, традиций и обычаев, имеющих место быть в каждой отдельно взятой семье, зависит, как будет настроен ребёнок (пессимистично или оптимистично) на принятие негативной информации о табакокурении. Именно поэтому, для более успешного искоренения вредных привычек, в том числе употребления табачной продукции, среди обучающихся целесообразно планировать свою учебную и воспитательную деятельность, опираясь на сотрудничество с родителями подростков. Следует при этом учитывать, что необоснованные или нетактичные утверждения учителя могут стать поводом к конфликту между школой и семьей этого подростка. Кроме того, такие утверждения могут стать серьезным психотравмирующим фактором, приводящим к нервному стрессу или другим нежелательным состояниям обучающегося [32].

Мы считаем, что преподаватель не должен забывать о том, что заниматься профилактикой вредных привычек у обучающихся нужно не только на уроках, но и во внеурочное время, во всех классах с 5 по 11. И Не раз в учебный год следуя учебной программе, а минимум раз в месяц. Это достаточно непростой процесс и для достижения положительных результатов необходимо продумывать и планировать свою деятельность очень осторожно и внимательно.

2.2. Исследование отношения обучающихся к табакокурению и употребления табачной продукции и анализ внеурочных форм работы в данном направлении

При изучении данной темы, нами было выявлено, что самое распространенное у подростков в школьное время это употребление табачной продукции. На смену табаку и известным сигаретам в современном мире приходят новые курительные приборы (электронные сигареты, icos, vare, снафф, снюс и тд). От них не такой сильный запах, как от простых сигарет, их легче достать подростку, чем сигареты в магазине, но они стоят дороже и вреда от них столько же, сколько от простых сигарет.

Профилактика дело непрерывное, поэтому внеурочные мероприятия можно проводить все 11 школьных лет. Цель внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС НОО – создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося. Формы работы внеурочной деятельности в данном направлении бывают:

- Спортивно-оздоровительные (спортивные секции, беседы по охране здоровья, спортивные соревнования);
- Общекультурные (экскурсии в театры, музеи, выставки детских рисунков и творческих работ, проведение тематических классных часов);
- Общеинтеллектуальные (предметные недели, конкурсы, экскурсии, олимпиады, игры, коллективно-творческое дело, проектная деятельность).

В предложенном внеурочно мероприятии были использованы несколько форм – спортивно-оздоровительная (беседы по охране здоровья) и общеинтеллектуальные (игры и коллективно-творческое дело). Это поможет обучающимся узнать большое количество информации и закрепить ее в творческой форме, для лучшего запоминания и визуализации данной темы.

По предварительной статистике около 45% обучающихся школы в возрасте от 13 до 18 лет употребляют или употребляли различную табачную продукцию. Поэтому мы выбрали именно 7 класс для проведения данного мероприятия.

Для выявления отношения обучающихся к табакокурению и употребления табачной продукции мы предлагаем провести педагогический эксперимент. Был выбран метод анкетирования, чтобы узнать сколько обучающихся именно 7 класса употребляют табачную продукцию и целесообразна ли деятельность педагога-организатора ОБЖ по профилактике табакокурения у обучающихся. Для проведения анкетирования была составлена анкета (приложение 7).

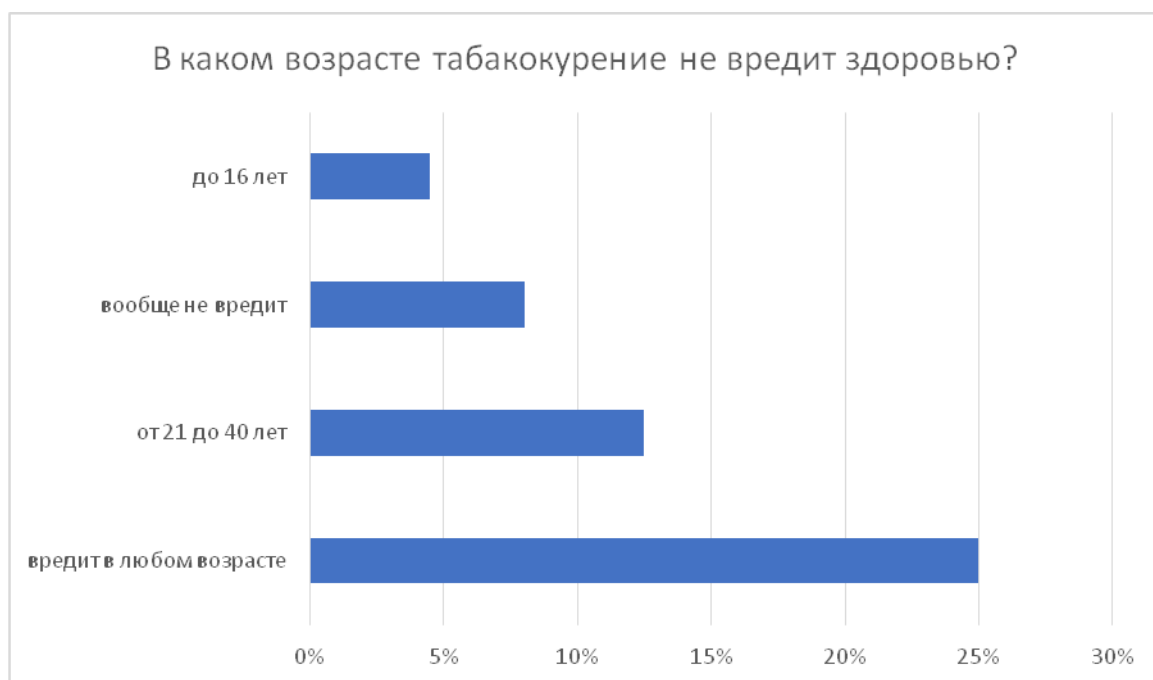
В данном педагогическом эксперименте планируется участие обучающихся 7 классов – 50 человек. Обучающимся необходимо будет ответить на 15 вопросов с вариантами ответа. Анкетирование анонимное.

Анкета содержит 15 вопросов, из них 2 вопроса общей информации (пол, возраст), 4 вопроса содержат информацию о влиянии на организм человека и 9 вопроса – отношение к табакокурению опрашиваемого респондента.

По планируемым результатам анкетирования, мы предположили, что в большинстве случаев подростки знают, что табакокурение (и употребление альтернативной продукции табаку) вредит здоровью в любом возрасте. Об этом мы узнаем из ответов обучающихся на вопрос №4 «В каком возрасте табакокурение не вредит здоровью?» (см рисунок 1). Из этих результатов можно будет понять, что половина опрошенных знают, что табакокурение вредит здоровью в любом возрасте, но некоторые не смотря на эти знания, все равно продолжают курить. В 8% случаях обучающиеся считают что табакокурение вообще не вредит на организм человека.

Рисунок 1.

Планируемый результат ответа во вопрос «В каком возрасте табакокурение не вредит здоровью?»



На вопрос «Пробовали ли вы курить?» около 45% опрошенных ответят «да». Часть пробовала курить или курит из-за желания выделиться, кто-то из-за интереса, а кто-то за компанию (см. рисунок 2).

Рисунок 2.

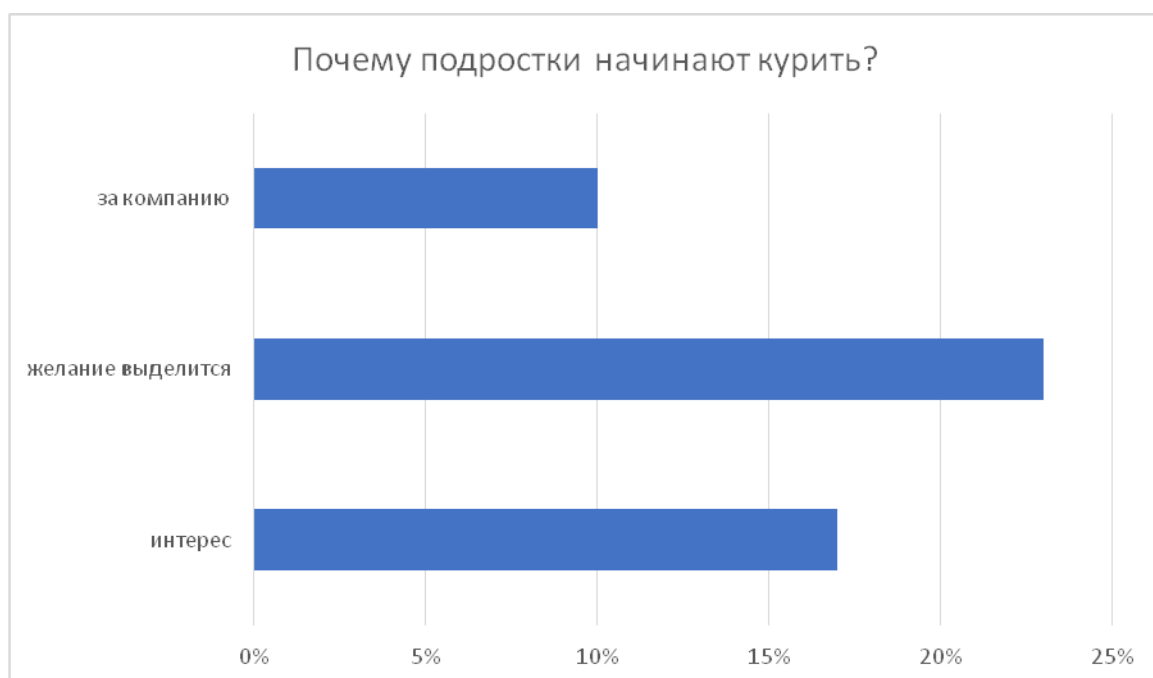
Планируемый результат ответа во вопрос «Пробовали ли Вы курить сигареты?»



На вопрос «Почему подростки начинают курить?», 23% подростков ответят что из-за желания выделиться, чтоб на него обратили внимание, показать на сколько он «крут»; 17% ответят из-за интереса, «что будет если покурит сигарету?» или «какие новые ощущения я получу, если покурю сигарету», возможно с этими мыслями подросток может попробовать; и 10% за компанию, это говорит о том, как сильно окружение влияет на ребенка, что если «кто-то в компании попробовал, то и мне можно» (см. рисунок 3).

Рисунок 3.

Планируемый результат ответа во вопрос «Почему подростки начинают курить?»



На вопрос «Пробовали ли Вы альтернативу сигаретам (электронные сигареты, icos, vare, снафф, снюс и тд).?» 35% обучающихся ответят «да» (см. рисунок 4). Это говорит о том, что в современном мире современному подростку хочется попробовать все новое. В некоторых случаях если они не могут купить это сами, то обращаются за помощью к старшим. Некоторые подростки курят ежедневно, то есть курение у них уже это сформированная табачной зависимостью, а некоторые обучающиеся берут сигареты «из любопытства» и «за компанию».



Слово «покурить» вызывает ассоциацию у подростков с друзьями, вечеринками, школьными переменами и тд.

Сколько бы не «вкладывал» учитель знаний в обучающихся и какие бы варианты профилактики он не предлагал, творческие вечера, круглые столы, диспуты, социальные проекты, КТД, праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, выставки творческих работ, спортивно-оздоровительные мероприятия, кружки, секции, олимпиады, общественно полезные практики, поисковые исследования через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями и др. большая часть эффективности напрямую зависит от установок внутри семьи. Если все члены семьи ежедневно выкуривают по 7-8 сигарет, то вероятность того, что обучающийся тоже будет курить очень велика. Поэтому, продумывая варианты профилактики, в первую очередь нужно позаботиться о том, чтобы взрослые члены семьи школьника стали нашими союзниками.

Многие подростки знают о вреде табака и как он влияет на здоровье человека и окружающих его людей. Но не многие из них отказываются от сигарет. Наиболее негативные последствия воздействия курения на здоровье человека являются:

- Последствия для мозга. Острую нехватку испытывает мозг. При длительном стаже курения у человека повышается риск закупорки сосудов. Никотин является одним из основных факторов развития инсульта. Длительно поступающий в мозг алкалоид провоцирует резкий тромбоз сосудов.
- Влияние на ротовую полость. Стойкое пожелтение зубов; возникновение незаживающих ранок; инфицирование поврежденных десен; разрушение эмали; неприятный запах; осиплость голоса.
- Последствия никотиновой зависимости для зрения. Табакокурение раздражающе воздействует на слизистую глаз. Сигаретный дым провоцирует частое слезотечение и покраснение органа зрения.
- Итоги воздействия табака на легкие. Проблемы со здоровьем напрямую зависят от стажа курения. Первоначально курильщика беспокоит кашель по утрам. В дальнейшем из-за постоянного повреждения реснитчатого эпителия органов дыхания у него чаще возникают бронхиты и эмфиземы.
- Последствия для сердечно-сосудистой системы. Из-за курения увеличивается вероятность развития инфаркта миокарда. Гибель от инфаркта у заядлых курильщиков отмечается в 4 раза чаще, чем у тех, кто не страдает никотиновой зависимостью. Табак также повышает вероятность смерти в 3 раза от инсульта.
- Воздействие табачного дыма на желудок. Снижение выработки слюны и чрезмерная сухость слизистых оболочек; избыточное выделение желудком соляной кислоты; постоянное расслабление мышц в нижней части пищевода сфинктера.
- Последствия табакокурения для половой системы. Никотин отрицательно сказывается на состоянии органов выделения. Особенно сильно страдает мочевого пузырь. У курильщиков с длительным стажем возрастает вероятность появления в нем злокачественных опухолей. Представители сильного пола с никотиновой зависимостью в 4 раза чаще подвержены раку мочевого пузыря.

- Воздействие никотина на кости и конечности. Негативные проявления от табака затрагивают и твердые ткани. У курящих становится меньше плотность костей. Это служит причиной развития остеопороза. Страдают от табака чаще нижние конечности. У курящих нередко развивается энтертериит. Болезнь быстро становится хронической, при этом поражаются сосуды, располагающиеся в нижних конечностях.

- Последствия для кожи. Эпителий первым испытывает отрицательное воздействие табачного дыма. Особенно сильно страдает кожа лица. У любителей курить быстрее появляются возрастные морщины. Они локализуются не только в области лба, но и под глазами, на щеках, около губ. Кожа курильщика приобретает характерный нездоровый желтый цвет. Многократно повышается вероятность появления дерматита и угревой сыпи [11].

Можно сделать вывод, что проблема курения у подростков очень серьезная. И что современные подростки осведомлены и имеют знания о влиянии табака на здоровье человека, но не обходимо воспитание по данному направлению.

2.3. Методика проведения внеурочного мероприятия в 7 классе по профилактике табакокурения и употребления табачной продукции

Правильно составленное мероприятие по профилактике табакокурения очень важно и напрямую зависит на формирование здорового образа жизни у обучающихся. Проанализировав данные учебные программы А.Т. Смирнова и В.Н Латчука, мы пришли к решению, что необходимо не только учебная деятельность педагога, но и внеклассные мероприятия по профилактике табакокурения. Поэтому составили мероприятие по профилактике табакокурения «Скажи нет сигаретам» для 7 класса.

При разработке мы старались использовать наиболее эффективные формы и методы работы. Формы работы мы выбрали:

- фронтальную (работа на уроке – общая, одновременная со всем классом),
- индивидуальную (работа на уроке – отдельная самостоятельная работа обучающегося, подобранная в соответствии с его возрастными особенностями)
- групповую (работа на уроке – деление класса на группы, которые получают определенные задания и выполняют его совместно).

Методы были выбраны следующие:

- словесный (занимает ведущее место в системе обучения, это может быть рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция),
- наглядный (способствует осуществлению дидактического принципа наглядности в обучении, добавляет методике преподавания разнообразия, повышает действенность и продуктивность урока, развивает у детей наблюдательность, наглядно-образное мышление, зрительную память и внимание),
- проблемный (направлены на повышение эффективности усвоения знаний и умений учащимися через их активную мыслительную деятельность, содержащую установку на решение разнообразных продуктивно-познавательных задач и упражнений),
- частично-поисковый (определенные элементы знаний сообщает педагог, а часть учащиеся получают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или решая проблемные задания),
- практический (в нем необходимо не получить новое знание, а применить уже имеющееся, то есть он направлен на выработку умения применять знания на практике).

Чтобы предупредить первую пробу сигареты и пик интереса к курению подростка, профилактическая работа начинается с 7 класса.

Мероприятие было разработано с учетом возрастных особенностей обучающихся 7 класса, поэтому мы выбрали достаточно большое количества

информации, чтоб подростки в возрасте 12-13 лет уже знали историю происхождения табака, как влияет на здоровье человека, какие бывают мифы и как сказать «нет сигаретам» (приложение 1).

Цель мероприятия была выбрана: сформировать ценность о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; продолжить формирование знаний о негативном влиянии табака на здоровье человека; способствовать развитию умения анализировать свои привычки.

Мероприятие состоит из семи этапов: организационный, актуализация знаний, мотивационный, информационный блок, изучение нового материала, первичное закрепление знаний и подведение итогов, рефлексия.

В первом организационном этапе обучающиеся приветствуют учителя. Учитель дает небольшое упражнение для включения в работу. Такое упражнение поможет обучающимся настроиться на работу и собраться с мыслями.

Второй – актуализация знаний. Очень важно в начале мероприятия узнать, что же знают обучающиеся по данной теме, что они хотят узнать нового. Если возникнут какие, то дополнительные вопросы у обучающихся, то нужно обсудить их на данном мероприятии.

Третий этап – это мотивационный. На этом этапе весь класс делятся на 4 группы, в которых они будут работать. Для эффективности нужно наладить работу не только внутри каждой группы, но и между группами, поэтому предлагается упражнение «Мне очень нравится, когда ты...».

Информационный блок – это четвертый этап. После того, как все обучающиеся настроились на мероприятие, педагог-организатор дает вводную информацию о табакокурении, о чем пойдет разговор.

Пятый этап – изучение нового материала. На этом этапе разбирается 6 важных вопросов связанных с табакокурением.

1. История о табаке и сигаретах. Рассказывает о том, как появлялся табак, о том, что не знали какую пользу приносят сигареты человеку, о том, как наказывали тех, кто попробует покурить, объявили курение вредным, не-

благочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Каждой группе выдается карточка с одной историей, они должны ее изучить и рассказать остальным группам (приложение 2).

2. Влияние никотина на организм человека. О негативном влиянии на здоровье человека должен знать каждый обучающийся, чтоб ему никогда не хотелось попробовать сигарету. Каждая группа самостоятельно ищет в дополнительных источниках (книги или интернет) как влияет никотин на разные системы организма человека, после рассказывают остальным группам про выбранную ими систему.

3. Влияние на экологию. Один из обучающихся заранее готовит небольшой доклад и выступает перед всем классом, после выступления идет обсуждение «как все-таки влияет курение на экологию?» (приложение 3).

4. Социологические исследования. В разных странах проводятся различные социологические исследования на тему табака и профилактики табакокурения. Каждой группе выдается карточка с исследованием, они ее изучают и рассказывают другим группам (приложение 4).

5. Мифы о курении. Каждый человек всегда задумывается «что миф, а что правда?», учитель поможет разобраться в мифах и курении. 4 мифа, которые помогут обучающимся не брать сигарету в руки (приложение 5).

6. Ситуационные задачи. Одна из очень важных моментов, научить обучающихся говорить «нет сигаретам». Для этого помогут различные ситуационные задачи, где обучающиеся должны будут ее проанализировать и аргументировать ответ «против» сигарет (приложение 6).

Шестой этап – первичное закрепление знаний. Для закрепление эффективной работы каждой группе будет предложено создать проект, который будет направлен на пропаганду здорового образа жизни и отказа от курения. Им нужно нарисовать стенгазету, буклет или придумать сказку против табака и употребления табачной продукции.

Седьмой этап – подведение итогов, рефлексия. Учитель выясняет есть ли какие-то вопросы, которые так и не были решены, что нового для себя открыл каждый из обучающихся.

Данное мероприятие поможет нам предотвратить употребление табака среди школьников, сократить численность обучающихся, которые уже начали курить и расширить круг знаний по профилактике табакокурения и употребления табачной продукции среди обучающихся.

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ.

Нами были проанализированы учебные программы по Основам безопасности жизнедеятельности под редакцией А.Т. Смирнова 5 – 11 класс и рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5 – 9 классы и 10 – 11 классы. Анализ этих программ показал, что у В.Н. Латчука на тему по профилактике табакокурения выделяется всего 2 учебных часа, что не очень эффективно, поэтому рекомендуется уделить больше внимания внеурочным мероприятиям, что поможет проводить профилактику более эффективно. В программе А.Т. Сминова на данную тему выделено 7 часов с 5 до 11 класс, но некоторые тему сочетают в себе комплексную профилактику вредных привычек. Что для более эффективного результата урочной деятельности тоже недостаточно, поэтому были предложены еще внеурочные мероприятия.

Нами предложено анкетирование с целью выявлению отношения обучающихся к табакокурению и употребления табачной продукции. Анкетирование позволит определить сколько обучающихся курят, сколько обучающихся осведомлены о влиянии табака на организм человека и что основные причины употребления табака в 7-11 классов являются, прежде всего: любопытство, для поддержания компании, чтобы подражать взрослым.

Большинство обучающихся знают о негативном влиянии табака на здоровье человека, но все же употребляют его и находят положительные моменты: снятие напряжение. Повышение авторитета среди сверстников, сплочение группы.

Мы пришли к выводу что урочной деятельности недостаточно и что необходимо изменить подходы в работе по профилактике табакокурения в образовательных организациях, с целью повышения ее эффективности. Поэтому мы разработали программу мероприятия по профилактике табакокурения (приложение 1).

Данное мероприятие будет проводиться в свободное от уроков время. Для достижения результатов необходимо больше времени чем академический час, поэтому данное мероприятие рассчитано на 1,5-2 часа. Организация такого мероприятия требует тщательной подготовки, и позволяет учителю использовать различные формы и методы, технологии обучения, обеспечивающие эмоционально-личностное вовлечение в данную тему.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы являлась разработка эффективных методических рекомендаций занятий по профилактике табакокурения.

Результаты исследований соответствуют поставленным задачам:

- в результате проведенного анализа нами было установлено, что по данной теме имеется обширная нормативно-правовая база, которая указывает на актуальность проблемы среди молодежи;
- рассмотрены психолого-возрастные особенности обучающихся разных классов и сделаны выводы что оптимально начинать профилактику по нашей теме с 7 класса;
- изучили методическое обеспечение и выяснили, что часто выделяется недостаточно академических часов или не дополняют современными методиками и формами (внеурочными мероприятиями), что не позволяет в полной мере оказать профилактический эффект табакокурения и употребления табачной продукции;
- были разработаны методические рекомендации, которые можно внедрить в любую современную программу предмета ОБЖ не нарушая образовательный процесс, который выстроил учитель.

Необходима ежедневная работа по профилактике табакокурения, проводимая по четкой системе при различных формах и методах обучения. Необходима комплексная работа учителей, родителей, врачей и самих детей по предупреждению их отклонения здоровья.

В ходе изучения проблемы курения подростков, мы выяснили, что с этим сталкивается почти каждый, и их выбор в пользу курения или отказа зависит от множества факторов, например взаимоотношения подростка со сверстниками, личные мысли подростка, психологические особенности, социальные условия жизни, взаимоотношения в семье и с близкими людьми.

Так как табакокурение вошло в жизнь значительной части подростков, то необходимо хорошо подготавливать учебные программы и программы внеклассной деятельности (возможно совместно с родителями).

Изучив методическое обеспечение по данной теме, мы пришли к выводу, что академических часов не хватает для эффективности профилактических действий в употреблении табачной продукции. Во многих образовательных организациях в учебном году проводится 5-6 мероприятий направленных на профилактику вредных привычек и формирования ценностно-смысловых установок личности на ведение здорового образа жизни. Для привлечения обучающихся к здоровому образу жизни мы предлагаем внеурочные мероприятия, которые помогут привлечь обучающихся к здоровому образу жизни, разработать антитабачную политику в школе.

Предлагаемая в работе анкетирование поможет выяснить уровень знаний о табаке и табачной продукции, сколько обучающихся пробовали курить или курят в настоящий момент, что стало причиной употребления табачной продукции.

На основании анкетирования было разработано методические рекомендации внеурочного мероприятия по профилактике табакокурения. Сделали вывод о том, что проводимые мероприятия, проводимые в рамках школы и внеурочных занятий, способствуют увеличению уровня знаний подростков о табакокурении.

Мы разработали методику проведения внеурочного мероприятия для 7 класса в рамках первичной профилактики употребления табака и табачной продукции обучающимися. Тут важны работа преподавателя-организатора основ безопасности жизнедеятельности как учителя-лидера, способным стать главой в профилактических мероприятиях, это повысит интерес обучающихся к проблеме своего здоровья и здоровья своих близких.

Разработанная нами анкетирование и внеклассное мероприятие считается эффективным, потому что оно направлено на усвоение новых знаний обучающихся, на формирование установок на здоровый образ жизни и со-

хранение своего здоровья и своих близких, на выработку стойкого неприятия курения табака, на умение ориентироваться в различных источниках информации, на знание пагубного влияния вредных привычек на организм человека.

Таким образом, поставленные задачи решены, а цель выпускной квалификационной работы достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азбука здоровья: Книга для молодежи/ Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. . - Москва: Профиздат, 1990. - 172, [2] с. - (Дата обращения 25.05.2019);
2. Анализ рынка табачных изделий в России в 2013-2017 гг, прогноз на 2018-2022 гг. – URL: <https://marketing.rbc.ru/research/27987/> (Дата обращения 19.01.2020);
3. Большая медицинская энциклопедия. Главный редактор Б. В. Петровский, издание третье, онлайн версия —3-е изд.—Москва: Советская энциклопедия. / Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ) – URL: <https://бмэ.орг/index.php> - (Дата обращения 13.01.2020);
4. В чем заключается профилактика табакокурения/ Не курю! Лечение никотиновой зависимости и курения – URL: <http://nekuru.com/how/profilaktika-tabakokureniya.html> - (Дата обращения 16.01.2020);
5. Виды табачных изделий и опасность их употребления – URL: <https://ria.ru/20100222/210023334.html> (Дата обращения 19.01.2020);
6. Влияние курения на организм подростка – URL: <http://womanadvice.ru/vred-kureniya-dlya-podrostkov> (Дата обращения 19.05.2019);
7. Возрастные и индивидуальные особенности учащихся / МАОУ №5 – URL: <https://shcool5.edusite.ru/p51aa1.html>- (Дата обращения 16.01.2020);
8. Гурова О.А., Самбунова И.П., Соколов Е.В. Влияние курения табака на организм подростков. //Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1991.- №2.- С.110-112. (Дата обращения 18.03.2020);

9. Дедух, Е.Л. Факторы, влияющие на табакокурение учащихся среднего школьного возраста Москвы / Е.Л. Дедух, Н.А. Ручкина, Н.Б.Мирская // Гигиена и санитария. – 2011. – № 3. – С. 58-62- (Дата обращения 16.01.2020);
- 10.Журавлева, М.С. Распространенность вредных привычек среди подростков как медико-социальная проблема современного общества. / Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» - 2006 г. Москва. 100 с. - (Дата обращения 29.09.2019);
- 11.Изменения в организме курильщика – URL: <https://telo.guru/kurenje/vred/izmeneniya/negativnye-posledstviya.html> (Дата обращения 20.04.2020).
- 12.Инглик, Т.Н. Изучение мотивации подростков к табакокурению / Т.Н. Инглик, Н.М. Чернявская, Л.Б. Айбазова: Современные проблемы науки и образования. – 2012. С.272273. – URL: www.scitnct-education.ru/106-8040 - (Дата обращения 16.01.2020);
- 13.История возникновения курения – URL: <http://nekuri/vredno/edusite.ru/html> (Дата обращения 29.10.2019);
- 14.Как курение влияют на физическое здоровье человека / Токсовская. Межрайонная больница. – URL: <http://www.trbzdrav.ru/article-drugs/how-drugs-affect-physical-health.php> - (Дата обращения 03.10.2019);
15. Как провести внеклассное мероприятие – URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-25142-kak-provesti-vneklassnoe-meropriyatie> (Дата обращения 20.04.2020);
- 16.Курение / КАКBROSITQOON Вредные привычки и зависимость – URL: <https://kakbrosit.qoon.ru/articles/kurenje-eto-cho-takoe-prichiny-vred/> - (Дата обращения 13.01.2020);
- 17.Курение среди школьников, неутешительная статистика / BROSAEM.INFO. – URL: <http://brosaem.info/kurenje->

- sredi-shkolnikov-neuteshitelnaya-statistika.php - (Дата обращения 14.11.2019);
18. Мероприятия по профилактике табакокурения / Как бросить курить – URL: <https://kureniesigaret.ru/kak-brosit-kurit/profilaktika-kureniya.html> (Дата обращения 19.10.2019);
19. О вреде курения для школьников и подростков – URL: <https://greben.schools.by/pages/o-vrede-kurenija-dlja-shkolnikov-i-podrostkov> - (Дата обращения 16.01.2020);
20. Основы безопасности жизнедеятельности : рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5—9 классы : учебно-методическое пособие / автор-составитель В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский, М. А. Ульянова. — 4-е изд., перераб. — Москва : Дрофа, 2017. — 102, [2] с.
21. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы / Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательной организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.- 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2016. — 63 с. - (Дата обращения 19.10.2019);
22. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения – URL: <http://www.who.int> - (Дата обращения 16.01.2020);
23. Почему это опасно. / учебное пособие / Л.Л. Генкова, И.Б. Славков – Москва: Просвещение, 2011. – 5 с. (Дата обращения 03.10.2019);
24. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья / Александров А.А., Ваганов А.Д., Розанов В.Б., Климович В.Ю., Котова М.Б., 2008.-N 2.-С. 31-35. Библ. 20 назв. (Дата обращения 25.10.2019);
25. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон N 273-ФЗ [принят Гос. Думой от 21.12.2012: одобрен Советом Федерации 26.12.2012] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 18.10.2019);

- 26.Российская Федерация. Законы. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака: федер. закон N 15-ФЗ [принят Гос. Думой 12.02.2013: одобрен Советом Федерации 20.02.2013] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ (дата обращения 18.10.2019);
- 27.Российская Федерация. Министерство просвещения РФ. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // основное общее образование - от 17 декабря 2010 г. № 1897. – С.41 – URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/718464> (Дата обращения 19.10.2019);
- 28.Российская Федерация. Министерство просвещения РФ. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования // Среднее общее образование – 17 мая 2012 г. № 413 – С.45. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/70188902/paragraph/2058:0> (Дата обращения 19.10.2019);
- 29.Соломин, В. П. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 399 с – URL:https://studme.org/55096/bzhd/bezopasnost_zhiznedeyatelnosti_dly_a_pedagogicheskikh_i_gumanitarnyh_napravleniy (Дата обращения 03.10.2019);
- 30.Статистика курения в России по годам – URL: <https://broseem.online/statistika-kurenija-v-rossii-po-godam/> (Дата обращения 19.01.2020);

31. Статистика курения в России и мире в 2019 году: точные данные по табакoзависимым – URL: <https://stopz.ru/informaciya/kurenie/statistika-kureniya-v-rossii-i-mire-v-2019-godu/> (Дата обращения 19.01.2020);
32. Шишковец, Т.А. Осложненное поведение подростков: психолого-педагогическое сопровождение, коррекция, справочные материалы, Москва, 2006. 232 с. (Дата обращения 15.04.2020).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

**Технологическая карта внеклассного мероприятия
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
для 7 класса**

Тема	Профилактика табакокурения «Скажи нет сигаретам»		
Цель мероприятия	Сформировать ценность о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. Продолжить формирование знаний о негативном влиянии табака на здоровье человека . Способствовать развитию умения анализировать свои привычки.		
Тип мероприятия	Усвоения новых знаний		
Основное содержание, термины и понятия	История о табаке и сигаретах Влияние никотина на здоровье и организм человека Влияние на экологию Мифы о курении Социологические исследования Ситуационные задачи		
Планируемые результаты обучения:			
Личностные	воспитание бережного отношения к здоровью. сохранение жизни и здоровья.		
Метапредметные результаты, УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
	выработать стойкое неприятие к курению табака.	работа с информацией, выработка основных навыков профилактики	знать пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека.

	умение ориентироваться в различных источниках информации.	табакокурения. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников в деятельности.	
Предметные результаты (знания, умения, навыки)	формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью. уметь обращать внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей. знать, как отказаться от употребления табака.		
Организация пространства:			
Межпредметные связи	Биология		
Педагогические технологии	Технология критического мышления		
Ресурсы (средства обучения, оборудование)	компьютер и мультимедийный проектор для демонстрации материалов мероприятия, плакаты, карточки с заданиями, ватман, фломастеры, иллюстрации, чистые листы бумаги, карандаши, клей, ножницы и т.д.		

Характеристика этапов:					
Этап	Время (мин)	Содержание учебного материала	Формы работы, приемы, методы обучения	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный	10	Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о вредных привычках. И чтобы нам было легче начать общение я предлагаю упражнение «Назови по име-	Фронтальная Словесный	Приветствие обучающихся, объясняет инструкцию: Группа стоит в	Приветствие учителя, выполнение задания

		ни + положительное качество» Например: «Таня, замечательная. Спасибо!»		кругу. По цепочке, обращаясь к соседу слева, с улыбкой, глядя в глаза, называется имя и положительное качество именно этого человека	
Актуализация знаний	5	-Как вы считаете, о чём мы будем говорить сегодня? И что хотите услышать, узнать? - Цель нашего занятия: рассказать об истории табака, дать вам правдивую информацию о влиянии табака на организм человека, экологию, ваш успех в дальнейшей жизни.	Фронтальная Словесный (беседа)	Задаёт вопросы, выслушивает и корректирует ответы.	Отвечают на поставленные вопросы, слушают учителя
Мотивационный	7	Инструкция: При помощи считалочки поделиться на четыре группы. Теперь все группы садятся на свои места. -Участник первой группы старается установить контакт с участником второй группы, а третья группа с четвертой. Используя слова: -МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ... (и назвать какое-либо из действий: улыбаешься, говоришь, сидишь молча, смеёшься и т.д.), участник, к которому обращались, протягивает руку тому, кто говорил, и берёт его к себе в команду. Игра идёт до тех пор, пока все участники не получают комплимент.	Фронтальная Групповая Словесный (беседа)	Дает задание обучающимся, контролирует выполнение, выслушивает ответы	работают в группах и между группами
Информативный блок	4	Кажется, что в молодости просто необходимо рисковать, нарушать запреты, бросать вызовы и вообще все ниспровергать. Жизнь только начинается. Почти ничего еще неизведанно, неиспробовано. А попробовать	Фронтальная Словесный (беседа)	Дает небольшую информационную справку, подготавливает к продук-	Случают учителя, подготавливаются продуктивной работе

		хочется. Особенно, когда это связано с риском. И конечно с риском для здоровья и жизни. Первая сигарета. Первая рюмка крепкого алкогольного напитка.... Конечно же, окружающие нас люди могут по - разному влиять на нас. Поэтому очень важно уметь разбираться в характере оказываемого на нас влияния, отличать положительное от отрицательного. И самое главное, важно научиться самостоятельно, принимать решение, которое не наносило бы вреда собственным интересам и здоровью.	Наглядный	тивной работе	
Изучение нового материала	30	1. История о табаке и сигаретах -У вас на столе у каждой группы лежат истории о табаке, сигаретах и курильщиках. Ваша задача прочитать свою историю и каждому из группы нужно рассказать присутствующим о том, что вы узнали. (Предложения между собой распределите сами.) (Ребята читают истории, распределяют информацию, рассказывают другим 10-15 мин.) (приложение 2). 2. Влияние никотина на организм человека -Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. О том, какое влияние оказывает никотин на организм человека, мы узнаем от каждой группы (каждая группа самостоятельно ищет материал в дополнительных источниках влияние на дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, нервную систему, пищеварительную систему). 3. Влияние на экологию Заранее один из обучающихся подготовил небольшой доклад на тему «Влияние табака на экологию», он зачитывает свой доклад одноклассникам (прило-	Фронтальная Индивидуальная Групповая Словесный (беседа) Наглядный Проблемный Частично-поисковый	Объясняет задания, выдает карточки с информацией, выслушивает обучающихся и редактирует их ответы. Каждую карточку группа должна изучить и после рассказать другим группам что они узнали из этой карточки.	Обучающиеся получают задания, изучают карточки, объясняют другим группам что узнают, обсуждают полученную информацию.

		жение 3). 4. Социологические исследования У вас на столах есть данные о курящих в разных станах. Расскажите о них. (Приложение 4). 5. Мифы о курении -Среди курильщиков существуют различные мифы, давайте послушаем их (приложение 5). 6. Ситуационные задачи -Часто ребята начинают курить из-за того, что им предложил кто-то из старших ребят, из боязни, что их могут побить, если они не согласятся. Тем самым они показывают, что они слабые, бояться быть ответственным перед самим собой. -Сейчас вам предлагается поиграть. У вас лежат жизненные ситуации, которые часто происходят с подростками. Ваша задача прочесть ситуацию и дать убедительный отказ тому, кто предлагает закурить. (Приложение 6).			
Первичное закрепление знаний	30	- Вы подошли к самому ответственному заданию. Ваши группы должны создать проект, который будет направлен на пропаганду здорового образа жизни и отказ от курения. Предлагается нарисовать стенгазету, создать буклет, написать сказку для младших школьников, рисунки против табака; рисунки для пачки сигарет, чтобы он они вызвали отвращение.	Фронтальная групповая Словесный Наглядный Практическая	Выдает ватман и канцелярские принадлежности, объясняет задание, следит за выполнением задания.	Получают принадлежности, выслушивают задание, создают проект
Подведение итогов. Рефлексия	3	-Ваше настроение. Изменилось ли оно? Что было на занятии полезным для вас? -Что сегодня нового вы узнали для себя? - Спасибо всем ребятам за активную работу, надеюсь, что информация полученная вами на занятии будет	Фронтальная Словесный (беседа)	Подводят итоги мероприятия	Подводят итоги мероприятия

		полезной для вас. Важно, чтобы вы донесли информацию до своих родителей, родственников, друзей и призвали их отказаться от курения. До новых встреч!			
--	--	---	--	--	--

История первая

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро».

История вторая

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

История третья

История третья гласит: С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обо-

няния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

История четвертая

История четвертая гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травой Нико». Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год. 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

Приложение 3.

Примерный доклад от обучающегося:

Человек, который находился в течение часа в накурённом помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2520000т. Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу

720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, дает право считать, что не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

При массовом распространении курения становится социально-опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу.

Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

Приложение 4.

1 группа. В США ежегодно связано 225 тысяч летальных исходов от болезней сердечно-сосудистой системы, больше 100 тысяч – от рака легких, свыше 20 тысяч случаев смерти – от болезней органов дыхания.

В Великобритании ежегодно теряется свыше 50 миллионов рабочих дней вследствие курения, стоимость лечения болезней, вызванных курением, ежегодно составляет более 150 миллионов фунтов стерлингов.

Польша. По подсчетам польских экономистов, доходы от производства и реализации табачных изделий: составляют в этой стране лишь около половины стоимости экономических потерь из-за болезней и преждевременной смерти курящих.

Европа теряет ежегодно более 800 тысяч жизней своих курящих граждан. Это число равнозначно шести авиационным катастрофам огромных аэробусов с гибелью всех их пассажиров каждый день в году.

2 группа. Поэтому в развитых странах общество давно бьет тревогу по этому поводу. Там развернуты широкомасштабные компании по борьбе с курением. Причем основа их – вовсе не преследование курящих, а защита прав каждого на чистый воздух. И результат уже есть

Франция. Курение выходит из моды у юных французов.

Таков итог недавнего исследования опубликованного в прессе подростков в возрасте от 12 до 18 лет воспринимают курящего как «грустного» человека. В ряде стран, таких как Швеция, Финляндия, приняты даже специальные законы о табаке, охватывающие все стороны данной проблемы.

По данным Российского Информационного Агентства "Новости", в настоящее время Россия занимает первое место в мире по потреблению табака и темпам прироста числа курильщиков. На сегодняшний день в нашей стране курят 77 процентов мужчин, 27 процентов женщин и 42 процентов детей и подростков. Растет заболеваемость и смертность. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, заболеваемость раком легких в России за последнее десятилетие выросла на 63 процента. От причин, связанных с потреблением табака, ежегодно умирает 300 тысяч человек.

3 группа. Объем производства сигарет в России в 2001 году вырос по сравнению с 2000 годом с 345 до 375 млрд. штук. В стране выкуривают примерно 300 млрд. сигарет в год - по 103 пачки на душу населения, включая новорожденных. Приобщение к табаку начинается все в более раннем возрасте. Среди школьников седьмых-восьмых классов курят 8-12 процентов.

Регионы РФ забили тревогу о неснижающихся темпах роста количества курильщиков среди молодых людей, а также о снижении возраста ку-

рильщиков. Из опубликованных наиболее высокими данные показатели оказались в Бурятии, где, согласно социологическим опросам, курят 75 процентов юношей и 37 процентов девушек.

4 группа. А в столице, как сообщает газета "Московский Комсомолец", за последние 20 лет в 10 раз выросло число курящих женщин. И среди курильщиц почему-то чаще встречаются те, чей достаток либо высокий, либо, наоборот, очень низкий. Женщины со средним доходом семьи как-то обычно не курят. Москвички стали дымить по-западному. По данным Российского онкологического центра, ситуация с курением в Москве все больше напоминает европейскую, где число мужчин и женщин, страдающих табачной зависимостью, примерно одинаковое. При этом отмечается, что около 70 процентов столичных курильщиков в возрасте 30-33 лет хотят избавиться от вредной привычки, однако не могут самостоятельно справиться с табачной зависимостью. Причем, женщины гораздо быстрее приобретают зависимость от вредных привычек и труднее от них избавляются.

Приложение 5.

Миф первый: Курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

- На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение и прекращение стресса зависят от курения.

Миф второй: Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

- Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё

равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

Миф третий: Сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

- Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

Миф четвертый: Столько людей в мире курят, и ничего – живут.

- ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген p53, подавляющий развитие рака. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

Приложение 6.

Ситуация 1: Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. “Пошли с нами”, - сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином. “Нет”, - возразил он.....

Ситуация 2: Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался...

Ситуация 3: Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разреши-

ли. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему-то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: “А я что принес!” - и достал спрятанную бутылку с вином. “Вот это да!” - восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: ...

Ситуация 4: Девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девчата решили отдохнуть. И тут Катя предложила оттянуться. Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула ее и сказала:....

Приложение 7.

Анкета по выявлению отношения обучающихся к табакокурению и употребления табачной продукции

Уважаемые респонденты, представляем вашему вниманию небольшую анкету по выявлению отношения к табакокурению и употреблению табачной продукции. Данная анкета не является тестом, в ней нет правильных или неправильных вариантов ответов. Нам важно Ваше мнение. Просим Вас честно отвечать на вопросы. Анкета является анонимной. Желаем удачи!

1. Укажите Ваш пол
 - а) женский
 - б) мужской
2. Укажите ваш возраст
 - а) 13-15 лет
 - б) 16-18 лет
 - в) до 13 лет
 - г) старше 18 лет

3. Курят ли Ваши друзья или родственники?
- а) да, друзья
 - б) да, родственники
 - в) нет, никто не курит
4. В каком возрасте табакокурение не вредит здоровью?
- а) до 16 лет
 - б) вообще не вредит
 - в) от 21 до 40 лет
 - г) вредит в любом возрасте
5. Почему подростки начинают курить?
- а) интерес
 - б) желание выделиться
 - в) за компанию
6. Пробовали ли Вы альтернативу сигаретам (электронные сигареты, icos, vare, снафф, снюс и тд).?
- а) да
 - б) нет
7. Влияет ли реклама на выбор сигарет?
- а) да
 - б) нет
8. Раздражает ли Вас табачный дым?
- а) нет
 - б) да
9. Как Вы относитесь к табакокурению?
- а) положительно
 - б) отрицательно
 - в) нейтрально
10. Какие заболевания считают последствием курения?
- а) Аллергия
 - б) Рак легких

в) Гастрит

11. Что происходит с физическими способностями человека, который курит?

а) Повышаются

б) Понижаются

в) Не изменяются

12. Пробовали ли Вы курить сигареты?

а) нет

б) да

13. Чувствуете ли Вы физическое недомогание после выкуренной сигареты?

а) да

б) нет

14. Если Вы курите, то собираетесь бросить в ближайшее время?

а) да

б) нет

15. Как Вы думаете, что нужно делать чтобы бросить курить?

а) Отказаться от курения в одночасье

б) Уменьшить постепенно дозу курения

в) Начать с физических упражнений