

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бородинская средняя общеобразовательная школа №3»

Районный конкурс профилактических программ.

Номинация: Проект профилактики злоупотребления психоактивных веществ
в подростковой среде.

Проект «Курение табака – вредная привычка».

Выполнила: Социальный педагог
МБОУ «Бородинская СОШ №3»
Боровкова Нина Васильевна

Информационная карта проекта

1	Название проекта	«Курение табака – вредная привычка»
2	Автор проекта	Социальный педагог МБОУ «Бородинская СОШ №3» Боровкова Нина Васильевна
3	Целевая группа	Учащиеся МБОУ Бородинская СОШ №3, 5-11 класс
4	Обоснование актуальности и социальной значимости проекта	<p>В настоящее время результаты медицинских осмотров и диспансеризации, социологических опросов убедительно доказывают ухудшение здоровья детей школьного возраста.</p> <p>Наибольшее распространение получила вредная привычка курения.</p> <p>Табакокурение – один из самых распространенных видов химической зависимости. Актуальность и масштаб этой проблемы с каждым годом нарастают. Возраст курящих подростков молодеет, поэтому необходимо систематически распространять антитабачную информацию среди учеников младшего, среднего и старшего звена.</p>
5	Цель проекта	Дать учащимся представление о последствиях курения для своего организма и сформировать в сознании школьников негативное отношение к курению.
6	Краткая аннотация содержания проекта	Мы считаем, что проект «Курение табака – вредная привычка» является наиболее подходящей формой работы с детьми по профилактике употребления ПАВ. Проект направлен на формирование позитивных установок и эффективных поведенческих навыков. Он призван, не исправлять имеющиеся отклонения в поведении, а предупреждать их.
7	Сроки выполнения проекта	Март – май 2017 г.
8	Предполагаемая стоимость проекта	1420руб.
9	Контактная информация	663975, с. Бородино, ул. Рабочая, д.5, тел: 8(39165)78-2-10

Пояснительная записка

“Колумб Америку открыл!
Великий был моряк!
Но заодно он научил
Весь мир курить табак.
От трубки мира у костра
раскуренной с вождем
Привычка вредная пошла
в масштабе мировом...”

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».

Н.А.Семашко

Здоровье – одно из главных слагаемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Актуальность

Проблема курения среди молодежи, особенно девушек, вызывает тревогу. Актуальность и масштаб этой проблемы нарастают. Возраст курящих подростков молодеет, поэтому необходимо систематически распространять антитабачную информацию среди учеников младшего, среднего и старшего звена.

Это, прежде всего, молодежная проблема, так как формирование этой зависимости происходит в подростковом и юношеском возрасте. И профилактику курения необходимо начинать в школе. Для отслеживания реальной ситуации, эффективности деятельности в области профилактики ПАВ педагогами нашей школы ежегодно проводится мониторинг по употреблению ПАВ среди учащихся.

Таблица №1

Количество выявленных курящих за последние три года
в МБОУ «Бородинская СОШ №3»

№		2013-2014		2014-2015		2015-2016	
	Численный состав учащихся	118	100%	124	100%	137	100%
	Количество выявленных курящих	15	12,7%	15	12%	14	10 %

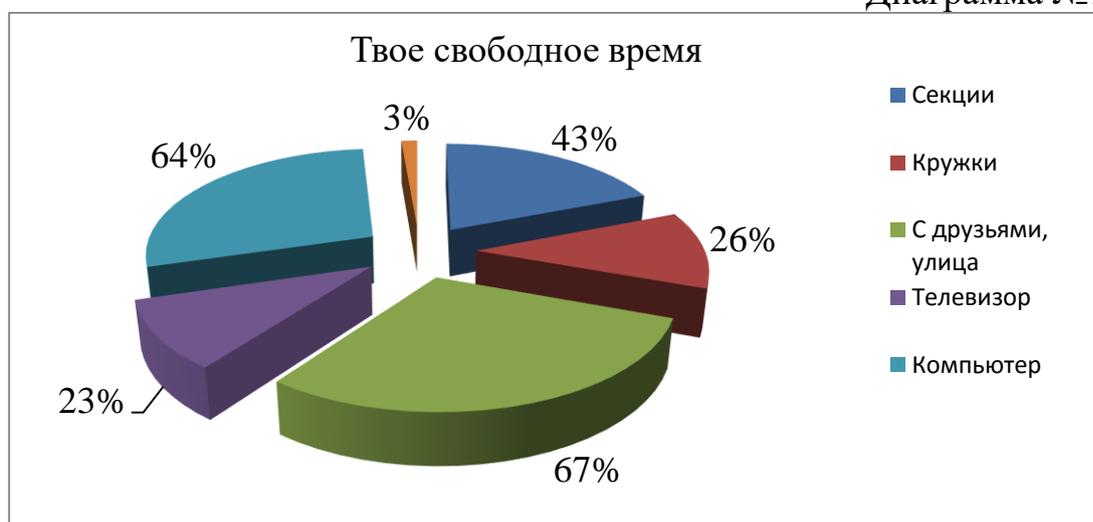
Из таблицы №1 видно, что количество курящих в настоящее время составляет 10 %. И хотя видно, что число курящих за последние три года снижается, но все таки они есть в нашей школе.

Проведенное в этом году ученическим самоуправлением социологическое исследование по табакокурению среди подростков 11-17 лет (5-11 классы), позволило выяснить отношение учащихся к курению. Ребята запустили анкету (приложение №1).

В анкетировании участвовало 59 учащихся, что составляет 91% от общего количества учащихся 5-11 классов, из них 34 девочки и 25 мальчиков.

Ответ на вопрос, как ты проводишь свободное время, можно увидеть из диаграммы.

Диаграмма №1



Из диаграммы №1 видно, что большая часть ребят проводят время за компьютером и с друзьями на улице.

87% учащихся ответили, что курение влияет на здоровье человека, а именно на цвет зубов, разрушаются легкие, изнашивается сердце.

35% учащихся не смогли дать ответа, как это отражается на здоровье и написали затрудняюсь ответить или не знаю.

Анонимный опрос показал, что из мальчиков пробовали 63% (24 мальчика и 13 девочек) в возрасте 12-14 лет, а регулярно курят 3 % девочек (5 чел) и 36 % мальчиков (9 чел).

Ответ на вопрос, с каких источников, ты узнаешь информацию о вреде курения показан на диаграмме № 2.



В школе учителя затрагивают тему о вреде курения на уроках «Окружающего мира», «Биологии», на классных часах. Из диаграммы видно, что таких занятий недостаточно. И 55% из опрошенных учащихся ответили, что хотят больше узнать о вреде курения на организм.

Сами ребята предлагают по борьбе курения применять следующие меры: запретить рекламы табачных изделий в магазинах, запрет курения в общественных местах, особенно в школе, наложение штрафа.

Такие исследования помогли выявить актуальность проблемы, определить направленность практической деятельности организации в области профилактики ПАВ-зависимостей.

Педагоги нашей школы считают, что данную проблему необходимо поднимать как можно чаще. Надо знакомить подростков с действием табака на организм человека, формировать у них негативное отношение к курению как общественному явлению. Наше отношение к табакокурению только отрицательное. Мы считаем, что курение и школьник – это несовместимо. Школьные годы – это годы как физического, так и умственного развития. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. А во время курения уменьшается содержание кислорода в крови, и это очень тяжело переносит головной мозг. Постепенно слабеет память, внимание, снижается реакция, что отрицательно влияет на успеваемость школьника. Происходит гормональная и психическая перестройка организма. Именно сейчас, когда школьник приобретает знания, когда происходит социальное становление личности, он постепенно формирует свое будущее. Мы предлагаем простые и понятные методы работы с подростками. Совместно с ребятами мы планируем провести беседы в неформальной обстановке, антитабачную викторину, антиникотиновые акции, конкурсы рисунков и эмблемы некурящего класса, спортивное мероприятие, развлекательно-познавательные игры, направленные на антиникотиновую пропаганду. Все

это, мы считаем, приведет подростков к осознанию проблемы вреда курения. Реализация проекта будет осуществляться на базе МБОУ Бородинской СОШ №3. Важным пунктом в работе является привлечение как можно больше ребят к совместному проведению мероприятий по реализации проекта. В этом проекте рассматривается не просто вопрос о вредной привычке подростка и влияние на его здоровье, а поднимается глобальная проблема – здоровье будущего поколения.

Цель проекта:

Дать учащимся представление о последствиях курения для своего организма и сформировать в сознании школьников негативное отношение к курению.

Задачи проекта:

- Разработать мероприятия по антитабачной пропаганде;
- Предоставить учащимся (в разных формах) как можно больше информации о негативном влиянии курения на организм подростка.

Кадровое обеспечение:

- администрация школы
- зам.директора по ВР
- социальный педагог
- учитель физической культуры
- учитель ИЗО
- медработник
- классные руководители

Механизм реализации проекта:

Содержание проекта реализуется через проведение:

- а) Бесед;
- б) Классных часов на тему: «Какой вред здоровью приносит курение»; «Табак приносит вред телу, разрушает ум»; «Какой вред здоровью приносит курение»; «Как курение влияет на внешний вид»; «Курильщики долго не живут»; «Курение и развивающийся организм».
- в) Развлекательно-познавательных игр;
- г) Антитабачная акция «Поменяй сигарету на конфету!»;
- д) Конкурса рисунков, направленных на антитабачную пропаганду;
- е) Антитабачной викторины;

- ж) Спортивных мероприятий;
- з) Родительского лектория,
- и) Оформление стенда « Суд над сигаретой»

Риски и стратегия их устранения

Как бы много мероприятий не проводилось по профилактике табакокурения, но риски все равно остаются. Потому что у многих подростков курят родственники, особенно отцы, да и часто мать курит.

В нашей местности многие родители уезжают на работу в город, и часто дети находятся под недостаточным присмотром, в результате этого они могут попасть в плохие компании. Еще хуже, нередко родители пьянствуют, и дети предоставлены самим себе. И еще, в подростковом возрасте дети очень любопытны, и им все хочется попробовать, а там они быстро могут привыкнуть. А еще есть такие родители, которые жестоко обращаются со своими детьми, и дети в отместку им могут даже закурить, не думая о последствиях.

Значительная часть родителей – непрофессиональные воспитатели, не имеют специальных знаний в области педагогики и психологии, испытывают трудности в установлении контактов с детьми, в выборе методов воспитания, поэтому педагоги должны совместно найти наиболее эффективный способ решения этой проблемы.

Дети, семьи которых не взаимодействуют со школой, испытывают большие трудности во взаимоотношениях и с семьей, и со школой. Дети, родители, педагоги - члены одного школьного коллектива. Их объединяют общие заботы, проблемы. Результат решения, которых зависит от характера их взаимодействия. В условиях села отношения педагогов с семьями являются более естественными, отличаются большей интенсивностью, значительной информированностью друг о друге, что положительно влияет на организацию совместной работы, хотя и создает некоторые проблемы. Условия села таковы, что школа является единственным местом, где могут собираться взрослые и дети на праздники, провести свободное время, пообщаться. Эти обстоятельства позволяют педагогам проявлять большую активность в установлении постоянных контактов с родителями, детьми. Оказывать значительное влияние на формирование уважительных отношений между членами семьи. Большое значение имеют личный пример отца и матери, традиции семьи. Следует учитывать характер общения в семье и ее общение с окружающими, уровень педагогической культуры взрослых (в первую очередь матери и отца), распределение между ними воспитательных обязанностей, взаимосвязь семьи со школой и общественностью. Особый и весьма важный компонент – специфика самого процесса семейного воспитания. Семья играет ведущую роль в умственном развитии ребенка, а также влияет на отношение детей, подростков и юношей к учебе и во многом определяет ее успешность. На всех этапах социализации образовательный уровень семьи, интересы ее членов сказываются на интеллектуальном

развитии человека, на том, какие пласты культуры он усваивает, на стремлении к продолжению образования и к самообразованию.

В нашей школе на учете состоит 22 неблагополучных семьи, в них обучаются 40 учащихся; из 22 родителей один родитель имеет только среднее полное образование, все остальные со средним неполным образованием. 33 семьи неполные, в них проживают 50 учащихся нашей школы. Из них только один родитель имеет высшее образование; трое родителей получили среднеспециальное образование; все остальные с неполным средним образованием. Повышение образовательного уровня родителей желает быть лучшим.

Поэтому в деле профилактики табакокурения все социокультурные центры нашей местности должны действовать вместе, сообща.

Надо больше работать с неблагополучными, с малоимущими семьями, многодетными и неполными семьями; усилить работу внеурочной деятельности, в вечернее время организовать дежурство в сельских Домах культуры, постоянно вовлекать школьников из группы риска в разнообразную полезную деятельность, чаще приглашать в школу медработников для проведения тематических бесед.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня знаний учащихся различных возрастов и их родителей о смысле здорового образа жизни и способах его воплощения.
- Повышение интереса учащихся к насыщенной, интересной, разнообразной жизни, в которой нет места курению.
- Получение конкретных знаний учащимися о причинах курения и способах отказа от него.

Оценка результатов проекта проводится после его завершения методом социологического опроса учащихся и родителей, принимавших участие в Проекте.

План реализации проекта

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование учащихся по изучению отношения к проблеме табакокурения. 5-11-кл. (Приложение 1.)	Январь – февраль 2016г	Ученическое самоуправление
2.	Беседа «Курение и его вред для здоровья» . (5 – 7 классы) (Приложение 2).	Март 2016	Социальный педагог; Мед.работник школы Мурадян Е.П.
2.	Классный час «Табак приносит вред телу, разрушает ум!» (5 – 6кл) (Приложение 3.)	Март 2016 г.	Классные руководители.
3.	Акция «Сигарета на конфету!» (день отказа от курения) 5-11-й кл. (Приложение 4.)	Апрель 2016 год	Соц. Педагог зам. директора по ВР
4.	Конкурс рисунков “Курить не только себе вредить” 5-8 кл.	Май 2016	С привлечением учителя ИЗО
5.	Классный час «Как курение влияет на внешний вид». (7 – 8 классы) (Приложение 5)	Май 2016	Классные руководители
6.	Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек для учащихся 7-8 классов «Слабое звено» (Приложение 6)	Сентябрь 2016	Соц.педагог Зам.директора по ВР Ендаурова Е.Н
7.	Беседа со старшеклассниками “Женское курение”. 8- 9 кл. (Приложение 7)	Октябрь 2016	Мед.работник Мурадян Е.П. классные руководители
8.	Классный час «Курение и развивающий организм» (9 кл.) (Приложение 8)	Ноябрь 2016	Классные руководители

9.	Интеллектуальная игра: «Будьте здоровы» 8- 9-й кл. (Приложение 9)	Ноябрь 2016	Соц. педагог, зам.директора по ВР Ендаурова Е.Н
10.	Классный час «Курильщики долго не живут» (5 -9 кл). (Приложение 10)	Декабрь 2016	Классные руководители
11.	Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек для учащихся и родителей «Самое слабое звено» (Приложение 11)	Январь 2017	Соц. педагог, зам.директора по ВР Ендаурова Е.Н.
12.	Разработка рекомендаций для родителей и памятки для детей	Январь- февраль 2017	Соц. педагог Боровкова Н.В., учитель ИЗО Анисимова Н.В.
13.	Лекция для родителей «Профилактика вредных привычек у подростков» (Приложение 12)	Март 2017	Соц. педагог Боровкова Н.В., классные руководители
14.	Спортивный праздник «Мы верим твердо в героев спорта» (5 – 9 классы) (Приложение 13)	Апрель 2017	Зам. директора по ВР Ендаурова Е.Н., классные руководители, учитель физкультуры Лукьянов В.В.
15.	Антитабачная викторина (5-9 клссы) (Приложение 14)	Апрель 2017	Соц. педагог Боровкова Н.В.
16	Опрос учащихся и родителей по отношению к проблеме табакокурения. 5-9 й кл. Оценка результатов проекта	Май 2017	Соц. педагог Боровкова Н.В.
17	Оформление стенда «Суд над сигаретой».	Май 2017	Классные руководители, соц. педагог, зам.директора по ВР Ендаурова Е.Н

Бюджет проекта

<i>№ п/п</i>	<i>Статья расходов</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Цена</i>	<i>Сумма</i>
1	Бумага ксероксная	1 пачка	250 руб.	250 руб.
2	Конфеты для проведения акции	3кг.	110 руб.	330 руб.
3	Призы для проведения мероприятий			400
4	Печать фотографий для стенгазеты, стенда.	11		300
5	Цветная бумага для оформления стенда	1 пачка	140	140
	ИТОГО			1420 руб.

Анкета

1. Твой возраст
2. Пол
3. Как чаще всего ты проводишь свободное время? (В спортивной секции, в кружке, провожу время с друзьями, смотрю телевизор, за компьютером, другое).
4. Как ты думаешь, влияет ли курение на здоровье? Если, влияет, то каким образом это отражается на здоровье организма?
5. Пробовал ли ты курить?
6. Если «да», то в каком возрасте?
7. Куришь ли ты в настоящее время?
8. Если «да», то как часто?
9. С каких источников ты узнаешь информацию о курении (мероприятия в школе, от родителей, от СМИ и др).
10. Какие меры по борьбе с курением на твой взгляд, следует применять?
11. Хочешь узнать больше о вреде курения на организм?

Курение и его вред для здоровья

Цель: Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, воспитание устойчивого негативного отношения к вредным привычкам.

Участники: учащиеся 5 -7 класса

Курение является довольно распространенной вредной привычкой людей разного возраста и пола. У курильщиков формируется психологическое привыкание к процессу курения, многие из них периодически ощущают сильную потребность закурить. Истинная химическая зависимость от никотина, содержащегося в табаке, и связанное с этим болезненное влечение к курению, подобное токсикомании, возникают примерно у трети курильщиков.

Табак на Русь завезли английские купцы еще в XVI в., в эпоху правления Ивана IV Грозного. Однако широкого распространения табакокурение в те времена не получило, так как за него полагалось наказание. В XVIII в. был даже издан указ о том, чтобы сечь курильщиков кнутом и палками, а у наиболее злостных отрезать уши и нос. К еще более суровой мере – смерти – приговаривались торговцы табаком. Наши предки не знали механизма действия табакокурения на организм, но принимали суровые меры к его пресечению.

В процессе курения табака образуются такие вредные вещества, как никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензпирен, радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, аммиак, свинец, органические кислоты (муравьиная, синильная, уксусная), эфирные масла, ядовитые газы (сероводород, угарный и углекислый газы) и другие химические соединения. Наиболее ядовитыми компонентами табака являются никотин и синильная кислота. Их смертельные дозы равны 0,08 г, однако в организм человека смертельная доза (20-25 сигарет в день) поступает постепенно, небольшими дозами. Дозированная форма приема ядовитых веществ способствует привыканию к яду. Вместе с тем постоянное курение, т.е. прием ядовитых веществ, наносит организму постепенные, но последовательные как физические, так и психические травмы.

Курение является одной из причин различных нервных расстройств у подростков. Они плохо спят, становятся раздражительными, у них появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память и нарушается умственная активность. Следует отметить, что наибольший вред приносит «тайное курение», сопряженное с быстрыми затяжками, так как при этом происходит стремительное сгорание табака, и в дым переходят до 40% никотина.

Частое и продолжительное курение может привести к возникновению Физической зависимости, физического влечения к табакокурению. Оно

выражается в проявлении физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли («тяжелой головы»), резких неприятных (болевых) ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаний артериального давления, потери сна, аппетита, снижении памяти, появления желания выкурить сигарету натошак. Человек, тем более молодой, не чувствует себя физически здоровым, страдает и его психика. Он становится нервным, чрезмерно раздражительным, теряет работоспособность. Все его мысли подчинены потребности выкурить сигарету. Однако это лишь приглушает дискомфорт в организме, а отнюдь не способствует восстановлению здоровья. В это же время закрепляется привыкание- физическая зависимость организма, что, в свою очередь, приводит к возникновению ряда опасных заболеваний. Табачный дым является отрицательным фактором, способствующим возникновению серьезных заболеваний различных органов и их систем. Влияние табачного дыма на органы дыхания, в том числе при систематическом пассивном курении, приводит к воспалению и разрушению слизистой оболочки проводящих путей органов дыхания. Появляется «кашель курильщика».

Большую опасность представляет попадание в организм такого компонента табачного дыма, как изотоп полоний-210, так как он создает опасные уровни альфа-излучения в легких, что увеличивает возможность возникновения раковых заболеваний как у курильщиков, так и у лиц, подвергающихся окуриванию (пассивных курильщиков). Не менее опасны компоненты, входящие в состав табачной смолы: изопрен и бензпирен, так как они являются канцерогенными веществами, вызывающими раковые заболевания. Особенно опасна перегрузка сердца за счет курения для молодого, растущего организма, а также для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Никотин оказывает непосредственное влияние на сужение коронарных сосудов сердца, повышает свертываемость крови. Это значит, что у курящего в любой момент может произойти закупорка сосудов, ведущая к омертвлению участка сердечной мышцы – инфаркту миокарда. Курение угнетает жизнедеятельность желез внутренней секреции, особенно у растущего организма, снижает половую функцию, резко повышает риск раковых заболеваний губ, языка, гортани, трахеи, легких.

Не менее важным для сохранения здоровья и предупреждения появления вредной привычки к курению сведения о влиянии табачного дыма и его составной части – никотина - на *органы пищеварительного тракта*. При попадании никотина организм через кровь и слюну в первую очередь страдают вкусовые рецепторы языка. У курильщиков постепенно утрачивается тонкость вкусового восприятия. Кроме того, поражаются клетки слизистой оболочки полости рта и пищевода, нарушается целостность зубной эмали: она покрывается трещинами и желтеет.

Курение имитирует утоление голода, и молодые люди (прежде всего девушки) иногда прибегают к нему, чтобы «исправить» фигуру. В результате многочисленных медицинских наблюдений установлено, что никотин уменьшает перистальтику желудка, и это резко снижает аппетит. Однако

курение приводит к возникновению *гастрита* (особенно быстро в молодом возрасте). Эта болезнь характеризуется не только пониженным аппетитом, но и другими неприятными симптомами: тошнотой, неприятным запахом изо рта, нездоровым землистым цветом лица, быстрой утомляемостью, болями в желудке с возможным переходом в язвенную болезнь. Это чрезмерная цена для сохранения своей фигуры.

Наибольшую опасность частое курение представляется для организма молодой женщины, так как женский организм менее приспособлен к выведению токсических веществ.

Проблема борьбы с табакокурением является очень острой во всех странах мира. Курение табака рассматривается как форма привыкания к средству, не сильно отличающемуся от наркотиков. Поэтому в отдельных случаях курение рассматривается как болезнь – синдром хронического курения. Учитывая изложенное, каждый здравомыслящий человек должен понять и честно признать, что курение может привести к развитию многих тяжелых болезней и даже к ранней смерти.

Сила воли и ума крайне необходимы в повседневной жизни. Люди часто сталкиваются с жизненными трудностями и неблагоприятным окружением, которым нужно уметь противостоять.

Кроме вреда, приносимого пристрастием к вредной привычке, курильщик теряет около 500 мин, т.е. 8 ч 20 мин в неделю на перекуры. Это время можно использовать рационально и с пользой для организма: на прогулки, занятия спортом, физкультурой, интеллектуальные беседы и т. д.

Убедительным подтверждением вредных последствий для здоровья являются данные Всемирной организации здравоохранения:

- вероятность инфаркта миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность от инфарктов выше в 5 раз;
- каждая сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5-15 мин;
- смертность от онкологических заболеваний в 10-15 раз выше у курящих, чем у некурящих;
- от 11 до 20% злостных курильщиков страдают половой слабостью (импотенцией), курение – одна из причин бесплодия;
- каждый пятый погибший ребенок остался бы жить, если бы их матери не курили или не окуривались бы окружающими;
- ежегодно отмечается 300 тыс. преждевременных смертей в США и 100 тыс. в Великобритании, причиной которых являются: рак легких, болезни, связанные с курением;
- в России от курения умирает 375 тыс. ежегодно.

Курение является одной из наиболее злостных привычек, так как ее приобретение не только отрицательно отражается на здоровье, но и создает наиболее благоприятный фон для приема наркотизирующих средств. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

Классный час по теме

"Табак приносит вред телу, разрушает разум!" (5-6 классы)

Цели: Расширение знаний о вреде курения.

- ознакомить школьников с влиянием вредных привычек на здоровье;
- формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;
- выработать у учащихся негативное отношение к курению;

Ход урока

I. Организационный момент.

В начале урока перед детьми ставится задача, самим сформулировать цель сегодняшнего классного часа.

Далее, дети смотрят мультфильм "Медведь и трубка" по сказке С. Михалкова "Как медведь трубку нашел".

После просмотра мультфильма.

II. Сообщение темы.

– Как вы думаете, какова тема классного часа?

– О чем сегодня будем говорить?

Тема нашего сегодняшнего урока: "Курить – здоровью вредить!"

Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня речь пойдет о коварном враге человечества – никотине.

Никотин – это очень сильный яд. Вызывает паралич нервной системы (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

III. Беседа .

Начинается беседа о причинах, побуждающих людей к курению.

Учитель: "Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?"

Дети: "К курению".

Учитель: "А как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?"

Дети: "кашлять стал, похудел, пропал аппетит".

Учитель: "Правильно. Значит, мы можем сказать, как называется эта привычка.

Дети: "Вредная".

Учитель: "Правильно. Это вредная привычка.

Дети: "Вредная привычка плохо влияет на организм человека".

Учитель: К самой распространенной вредной привычке относится курение. Каждый год армию курильщиков пополняют миллионы людей. И самое страшное, что 4, 5, 6, 7 – классники уже начинают курить. Невинная на вид папироса, являющаяся для многих вначале забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься. После десяти-пятнадцати лет пагубная привычка курильщику становится в тягость, но к тому времени власть папиросы как наркотика столь сильна, что она преодолевает и рассудок. Может быть, в затяжных случаях наступает деградация умственных способностей, когда

человек перестает понимать элементарные истины, понятные всем, но непонятные курящему.

А как курение получило свое распространение?

Рассказ учителя сопровождается презентацией.

Немного истории.

Табак – это растение семейства Пасленовых родом из Америки.

Завез его в XV веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб.

В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящееся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “табакко” и несколько курильщиков”.

. Растение получило название от имени провинции Тобаго.

Острова Гаити.

Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

Курение или здоровье – выбирайте сами!

По данным Всемирной организации здравоохранения от табака умирает каждый пятый. Каждый день в России из-за болезней, вызванных курением табака, умирает тысяча человек. В организме человека нет ни одной системы органов, которая бы не страдала от курения. Повреждаются легкие, сердце, органы пищеварения. Особый вред табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом “Курение или здоровье? Выбирайте сами!”

Почему дети начинают курить?

На основе статистических данных одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым, товарищам или героям кино. Причиной курения может являться и принуждение со стороны курящих. Курящие, считают

некурящих трусами, “маменькиными сынками”, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

Как сказать “НЕТ”?

Как действует табак на организм

Курение – это не просто вредная привычка. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте. Табачный дым крайне отрицательно влияет на состояние всего организма.

Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания.

Компоненты, находящиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

Нервная система

При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Сердце

Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца.

Органы пищеварения

Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний. У того, кто начал курить в детстве, можно ожидать развития к 35-40 годам рака легких, от которого не вылечился еще ни один человек на планете.

Выкуривая сигарету, человек “угощает” свой организм теми вещами, которые в нормальной ситуации даже не додумался бы проглотить.

Например, средство для снятия лака, туалетный очиститель, туалетный газ, топливо, которым заправляют ракеты, восковую свечу и даже батарейку.

Помните, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

IV. Работа с пословицами.

Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?

Объясните смысл следующих пословиц:

Курить – здоровью вредить

Курильщик – сам себе могильщик

Работа с пословицами – найди пару и объясни их смысл.

В здоровом теле – так и духом не герой.

Здоровьем слаб – здоровый дух.

Чистым жить – дороже золота. Здоровье – здоровым быть.

V. Вывод. Какой вывод вы можете сделать, прослушав рассказ и посмотрев материал?

– Курение наносит непоправимый вред организму человека, сокращает жизнь. Придя сегодня домой, что вы скажите своим папам, ведь из числа опрошенных в каждой семье курит папа. Что интересного вы ему расскажите?

VI. Итог урока.– Какую полезную для себя информацию Вы узнали на уроке?

– Сможете ли ВЫ объяснить друзьям и близким, почему курение вредит здоровью? Можно ли сказать, что сегодня на уроке мы работали под девизом. Ребята, давайте скажем хором:

“Мы говорим курению – нет!”

Акция «Поменяй сигарету на конфету!»

Жизнь каждого человека бесценна.

Здоровый человек – счастливый человек, с этим утверждением согласится каждый из нас. Но почему, же мы не бережем свое здоровье? Особенно нас пугает подростковое курение.

Молодой организм намного быстрее привыкает к пагубной привычке, втянуться очень легко. Ребята не могут говорить «Нет». И, чтобы хоть чуть – чуть снизить это влечение в рамках дня самоуправления в нашей школе была проведена молодёжная антитабачная акция «Поменяй сигарету на конфету!».

И, несмотря на то, что сейчас везде рассказывают и показывают о вреде курения, курильщиков не становится меньше. Многие не понимают, что они рискуют здоровьем. А большинство, зная об этом, всё равно не бросают курить. Самое страшное, что курят в общественных местах, на улице и в транспорте. Могут курить дома в присутствии маленьких детей и пожилых, абсолютно не задумываясь, что наносят огромный вред не только себе, но и окружающим. И мы считаем, правильно, что хотят запретить курить в общественных местах: на работе, на вокзалах, подъездах, кафе, транспорте, около магазинов и многих других местах.

Акцию провели ученицы 11 класса, которые в этот день взяли на себя эту обязанность.

В ходе акции учащимся нашей школы было предложено отказаться от своей пагубной привычки – курить, поменяв сигареты на конфеты.

Участники акции откликнулись на данное полезное начинание: многие поменяли сигаретный дым на вкус сладости.

Все сигареты, собранные в ходе акции, были уничтожены самими ребятами.

Классный час

« Как курение влияет на внешний вид»

Цель: Воспитание здорового образа жизни.

Участники: учащиеся 7-8 класса.

Ни для кого не секрет, что курить вредно. Тем не менее, мы курим. Курение оказывает негативное влияние на наше сердце, легкие, мозг и даже на нашу сексуальную жизнь.

Будем реалистами: вы бы бросили курить ещё вчера, если бы последствия вашей привычки были более очевидны. Не верите? Тогда скажите, что бы вы сделали, если бы ваше лицо стало рябым и покрылось черными оспинами??
А ведь курение действительно портит вашу внешность.

«Мешки» **под** **глазами**

Бессонная ночь читается по лицу? Кого -нибудь это раздражало? Согласно исследованиям, проведенным в Университете Джона Хопкинса, курящие люди в 4 раза чаще страдают от беспокойного сна, подвержены ощущению усталости и недосыпа в сравнении с некурящими людьми. В чем причина? Оказывается, что в ночное время, когда человек отдыхает, курительщик подвержен «выходу» никотина из организма, то есть начинается стадия нехватки никотина. Этот процесс приводит к тому, что человек не может дремать глубоким сном: его сон прерывистый, беспокойный и некрепкий.

К сожалению, нарушение сна и красота (ну или хотя бы бодрый свежий вид) – понятия несовместимые.

Псориаз

Стоит признаться, что псориаз – это хроническое, аутоиммунное по природе заболевание, поражающее кожу. Причины возникновения и развития псориаза в настоящее время точно не установлены, но предполагается, что в возникновении этой болезни играет роль генетическая предрасположенность. Поэтому курение не является первопричиной псориаза. Однако если вы курите, табак может оказаться одним из факторов, вызывающих первичное развитие или обострение заболевания. Согласно исследованиям, если вы на протяжении 10 лет курили по пачке сигарет в день, риск появления псориаза увеличивается на 20%. 11-20 лет курения приводят к 60% риска. Для заядлых курительщиков со «стажем» курения более 20 лет риск возникновения заболевания увеличивается больше, чем в 2 раза. Более того, даже пассивное курение во время беременности или в детстве приближает вас к группе риска.

Некрасивые зубы.

Только не говорите, что вы не хотели бы иметь красивые белоснежно белые зубы. Вы курите? Тогда попрощайтесь со своей мечтой.

Никотин, содержащийся в сигаретах, окрашивает ваши зубы. Можете смело вписывать в ваши расходы услуги стоматолога по отбеливанию зубов. Профессиональная процедура отбеливания стоит от 500\$ до 1000\$. И это не

считая тех средств, которые вы ежедневно тратите на потакание своей пагубной привычке.

Преждевременное старение и морщины

Старость и морщины – понятия неразделимые. Но морщинки на лице пожилого человека выглядят естественно, порой даже очень мило. Представьте, например, лицо своей бабушки. Но что вы скажете, увидев морщины на лице молодой девушки, у которой, как говорится, ещё вся жизнь впереди. Думаю, как минимум, удивитесь. Учеными давно доказано, что курение вызывает преждевременное старение и появление морщин на лице. Выраженные морщины на лице гораздо чаще встречаются у курящих, чем у некурящих, независимо от возраста, пола и климатических условий. Извечный вопрос почему? Курение разрушает содержащиеся в коже волокна и замедляет кровоток в сосудах, в результате чего кожа теряет свою упругость и эластичность.

Всё ещё курите? Забудьте о красивой и здоровой коже.

Жёлтые пальцы

Никотин меняет цвет не только ваших зубов (и стен в комнате!), но, как это ни печально, придает «благородный» оттенок желтизны вашим пальцам и ногтям.

Казалось бы, в чем проблема. Достаточно просто зайти в интернет, ввести в поисковике интересующую вас тему, и вашему вниманию представится 1001 способ решения проблемы. Если мы говорим о желтоватых пальцах, существует множество домашних рецептов, включающих лимонный сок, всевозможные отбеливающие средства или самую простую металлическую мочалку, служащую в хозяйстве для чистки кастрюль... Стоп! Может всё-таки проще бросить курить?

Тонкие ломкие волосы

Я так понимаю, морщинистой кожи вам недостаточно? Значит, идем дальше. Курение портит ваши волосы. Ученые считают, что свободные радикалы табачного дыма разрушают организм курящего на клеточном уровне, вызывая серьезные повреждения ДНК. Снижается уровень питания волос, происходит ослабление луковиц, замедляется рост волос. Практика показывает, что у курильщиков более тонкие, ломкие, секущиеся волосы и седеют они значительно раньше, чем у некурящих людей. Если только у них вообще остаются волосы.

Согласно данным исследований, проведенных в Тайвани, курение приводит к значительному повышению выпадения волос у мужчин. Вы уже решили, нравится вам лысина или нет?

Рубцы

Курение вызывает сужение кровеносных сосудов, что ограничивает доступ кислорода к клеткам лица и тела, т.е. происходит кислородное голодание

тканей. Это означает, что у курильщиков раны будут заживать дольше, а шрамы будут краснее и больше.

Потеря зубов

Курение увеличивает риск возникновения проблем с зубами, включая рак полости рта и пародонтит.

Так, например, согласно данным, полученным Международным журналом по клинической пародонтологии, курящие люди в 6 раз больше подвержены риску возникновения пародонтита, что, в свою очередь, может привести к потере зубов.

Неужели у вас нет более интересного занятия кроме, как проводить свое драгоценное время в кресле стоматолога?

Здоровая и красивая кожа всего лишь мечта

Вы никогда не замечали, что курящего человека можно вычислить по состоянию кожи? Поверьте, это открытие сделали не вы один. Давайте попробуем описать какая она – кожа курильщика. Не стесняйтесь, смелее. Морщинистая, тусклая, желтовато-сероватого оттенка, грубая...

Сигаретный дым содержит большое количество угарного газа, ухудшает кислородное питание организма, а никотин, замедляет нормальный поток крови, делая кожу сухой и тусклой. Курение лишает ткани питательных веществ, в том числе витамина С, необходимого для того, чтобы кожа выглядела красивой и здоровой.

Заживление ран

Ряд проведенных исследований показал, что у курящих людей процессы, связанные с восстановлением организма и заживлением ран после хирургического вмешательства (подтяжка лица, пародонтологические процедуры, удаление зубов) протекают гораздо медленнее, чем у людей некурящих.

Поскольку, как мы уже выяснили ранее, неизбежным последствием курения является преждевременное старение кожи и появление морщин, вам придется прибегнуть к услугам пластического хирурга. Но даже в этом случае курение может стать своеобразным камнем преткновения: предстоящая операция может быть осуществима только при условии, что вы бросите курить. Зачем откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня??

Бородавки

На самом деле по не совсем ясным причинам, курильщики более восприимчивы к различным инфекциям, связанным с папилломавирусом. Папилломавирус (ВПЧ-инфекция) – группа вирусов, передаваемая половым путем, которая может вызывать поражение слизистых оболочек и поверхностного эпителия кожи. ПВИ отличается многообразием своих клинических проявлений: некоторые из них безвредны, другие вызывают бородавки, некоторые – рак.

Хотя появление остроконечных кондилом может быть вызвано вирусом HPV, передаваемым половым путем, все-таки не стоит умалять вреда и опасности курения.

По данным одного исследования, даже если принимать во внимания число

половых партнеров, у курящих женщин риск возникновения остроконечных бородавок в 4 раза выше, чем у некурящих.

Рак кожи

Курение – основная причина возникновения рака: легких, горла, рта и желудка. Поэтому нет ничего удивительного в том, что с каждой выкуренной сигаретой, увеличивается риск возникновения рака кожи. В действительности, вероятность появления плоскоклеточного рака (второй по распространенности тип рака кожи) у курящих людей в 3 раза выше, чем у некурящих.

Растяжки

Никотин повреждает волокна и соединительные ткани кожи, в результате чего она теряет свою упругость и эластичность. Когда вы стремительно набирает вес, на коже появляются растяжки, раздражения и покраснения кожи, которые со временем превращаются в светло-серебристые рубцы.

При резком изменении веса от появления рубцов никто не застрахован (особенно женщины во время беременности), в этом случае сигареты оказывают усугубляющим фактором.

Дряблый животик

Сигареты имеют свойство подавлять аппетит. Поэтому курильщики зачастую весят меньше, чем некурящие люди. «Вот и плюсы» — скажете вы. Рано радоваться. Проведенные в Нидерландах исследования показали, что у курильщиков больше нутряного жира, чем у некурящих. Нутряной жир – жир, который скапливается между мышцами и внутренними органами. Опасность нутряного жира в том, что он оказывает давление на внутренние органы, становясь причиной различных нарушений и болезней, например, сахарный диабет.

Катаракта

Известно, что курение провоцирует различные возрастные глазные заболевания. Так, например, к 80 годам больше чем у половины американцев было выявлено заболевание катарактой на той или иной стадии. Курение усиливает окислительные процессы, происходящие в хрусталике глаза. В результате этих процессов происходит помутнение хрусталика и нарушается зрение.

Отказ от курения может остановить развитие катаракты.

Приложение 6

Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек "Слабое звено" (7 – 8 кл.)

Цели игры:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика курения, пьянства, наркомании.

Оформление:

- стойки лекционные,
- плакаты о вреде пьянства, курения, наркотиков;
- бумага, фломастеры;
- жетоны, коробка;
- призы для награждения.

Игра проводится по правилам телевизионной игры “Слабое звено”

Ход игры

1 этап

Продолжи:

1. Капля никотина убивает... (лошадь или муху)
2. Кто из русских правителей запретил курение? (Иван Грозный или царь Михаил Фёдорович)
3. Что варили Балбес, Бывалый и Трус в лесу? (компот или самогон)
4. Продолжите “Человек - это венец... (короля или природы)
5. Часто при курении повышается... (артериальное давление или атмосферное давление)
6. Продолжите “Много вина - мало... (ума или денег)
7. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? (Васко да Гамма или Христофор Колумб)
8. На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (на 15 минут или на 10 минут)
9. Что разрушает вирус иммунодефицита? (иммунную систему или выделительную систему)
10. Продолжи “Курильщик - сам себе ... (могильщик или доброжелатель)
11. По какой причине в России было запрещено курение? (из-за частых пожаров или из-за одурманивания народа)
12. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся ... (кладбище нервных клеток или заряд бодрости и веселья)
13. Существует ли вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции? (нет или да)
14. Продолжи “Муж пьёт - полдома горит, жена пьёт - весь ... (дом горит)
15. Что поражается у курильщика, прежде всего? (сосуды или легкие)
16. Продолжи “Пьяный человек - не человек, ибо он потерял ... (разум или кошелек)
17. По какой причине в России Пётр I разрешил курение табака? (с целью оздоровления людей или развития экономики)
18. В каком фильме Леонида Гайдая герой учит молодёжь танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой? (“Брильянтовая рука” или “Кавказская пленница”)
19. Сколько литров табачного дёгтя проходит за 10 лет через дыхательные пути курильщика (8 литров или 5 литров)
20. Никотин - это яд, который особенно влияет на... (рост или зрение)

Завершение 1 этапа игры.

- Кто самое слабое звено?

- Кто покинет нашу команду?

- Пришла пора определить самое слабое звено.

(первый игрок покидает команду)

2 этап

1. Что делали по закону, который издал китайский император Ву Вонг в 1220 году, уличенным в пьянстве? (подвергали смертной казни или изгоняли из страны)
2. В каком слове увековечил свое имя Жак Нико? (никотин)
3. Продолжите “Хлеб на ноги ставит, а вино... (валит)
4. Писатель Василий Белов назвал курящих женщин... (гусынями или курицами)
5. Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (никотин или радиоактивный полоний)
6. Болезнь, которую называют “чумой XX века”? (рак или СПИД)
7. Наркотики – это химические вещества, оказывающие воздействие на... (нервную систему или органы пищеварения)
8. Кто из известных русских писателей сказал такую фразу: “Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым”. (Л.Н. Толстой или А.П. Чехов)
9. Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении? (около 10 или около 30)
10. Кто из поэтов зовет на борьбу такими строчками:
“Чтоб хозяйство твое не скрутил самогон,
Чтоб отравы в гроб не свела, - Самогонщиков из деревни вон!
Вон из хутора! вон из села!” (В.В. Маяковский или С.А. Есенин)
11. Какое количество наркоманов насчитывается в России? (более 10 млн. человек или более 5 млн. человек)
12. Смола, образующаяся при сгорании табака, вызывает... (отравление или опухоли)
13. Сколько человек в год один наркоман может вовлечь в наркозависимость? (15 человек или 9 человек)
14. Какую проблему обостряет рост наркомании? (гриппа или СПИДа)
15. Какое количество россиян ежегодно уносит “эпидемия” моды курения? (около 100 тысяч человек или 400 тысяч человек)
16. Какое воздействие оказывает алкоголь на центральную нервную систему? (положительное или отрицательное)

Завершение 2 этапа игры.

- Пора подвести итоги.
- Кто оказался не у дел?
- Кто подводит команду?
- Определите, кто “самое слабое звено?”

(идет голосование, дети дают характеристику игроку, который покинул зал)

3 этап

1. Рак легкого у курящих встречается чаще, чем у некурящего... (в 30 раз или 15 раз)

2. Кому из русских поэтов принадлежат слова: “Человек пьющий ни на что не годен”? (М.Ю. Лермонтову или А.С. Пушкину)
3. “Наркотик” - греческое слово. Что оно означает?
(одурманивающий или привлекающий)
4. Какому народу принадлежит такая поговорка: “Внешность человека отражается в зеркале, а душа – в водке”? (корейскому или русскому)
5. Кто из мировых знаменитостей стал жертвой пагубной страсти к наркотикам? (Элвис Пресли или Арнольд Шварценеггер)
6. Назовите болезнь заядлых курильщиков? (кашель или бронхит)
7. Во сколько раз смертность детей в пьющих семьях выше, чем в непьющих? (в 2 раза или в 3 раза)
8. Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей? (спорт, ЗОЖ)
9. Во сколько раз увеличилась смертность детей от передозировки наркотиками?(в 42 раза или в 17 раз)
10. Какое количество лабораторий было выявлено за последние 4 года, производящих наркотики, и в которых шла работа над созданием новых?(более 100 или более 300)
11. Какое количество табачного дегтя содержится в 1 кг табака, который человек выкуривает за месяц? (70 мл. или 90 мл.)
12. Почему подростки пробуют наркотики?
(из-за любопытства или из-за сладкого вкуса)

Завершение 3 этапа

- Пора подвести итоги.
- Кто на сей раз оказался хуже всех?
- Кто подводит всю команду?
- Кому предстоит покинуть игру?

(Идет голосование. Участники называют причину, по которой тот или иной игрок покидает команду)

4 этап (заключительный)

Каждый из оставшихся игроков должен набрать наибольшее количество правильных ответов.

1. - Продолжите: “Пить вино так же вредно, как принимать...”	(яд)
- Курение – это частые болезни и преждевременная...	(смерть)
2. - Выпил водки на копейку, а дури прибавилось на...	(пятак)
- Не бывает свадьбы без гостей, похорон без слез, а пьянства без...	(драки)
3. - Кто такой “пассивный курильщик”?	(человек, вдыхающий сигаретный дым)

- Как расшифровать слово “СПИД”?	(синдром приобретенного иммунодефицита)
4. - Кто такой токсикоман?	(человек, вдыхающий отравляющие вещества)
- Почему после употребления алкогольных напитков сохнут губы, пересыхает во рту, появляется чувство жажды?	(спирт отнимает воду у организма)
5. - Что такое иммунитет? - Какие главные угрозы здоровью людей ты бы выделил?	(способность организма противостоять возбудителям различных инфекций и убивать опухолевые клетки) (плохая экология, пьянство, курение, наркомания)

Дополнительные вопросы

- пьянство – верный спутник	(хулиганства)
- вино – враг...	(печени)
- где опьянение, там и...	(преступление)
- курение – это скрытая...	(наркомания)
- вечером пьяница – утром...	(лентяй)
- кто курит табак, тот хуже...	(собаки)
- курить – здоровью...	(вредить)
- кто не курит и не пьет, тот здоровеньким...	(растет)
- любить курение – вредить...	(сердцебиению)
- поскорей бросай курить, чтобы рост...	(не прекратить)
- сначала человек пьет вино, а потом вино пьет...	(человека)
- вино полюбил, семью...	(разорил)
- бочка вина ядом...	(полна)
- водка не питает, а кто ее пьет...	(голодает)
- кто пьет до дна, тот живет...	(без ума)

Подведение итогов игры. Участник, набравший больше всех очков, получает приз.

Беседа со старшеклассниками «Женское курение».

(8 – 9 классы)

Цель: Воспитание устойчивого негативного отношения учащихся к курению, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Познакомить подростков с причинами женского курения и влиянием курения на женский организм.
2. Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью

Оборудование: стенд с портретами женщин, карикатуры на курящих женщин, рекламные плакаты сигарет, музыка (кассета), магнитофон, листы бумаги, карточки с названиями трех животных, цветные карточки.

Посадка: девушки – отдельно, юноши – отдельно.

Ход занятия

I.

На прошлом занятии мы коснулись вопроса о женском курении. Этот вопрос показался нам очень важным. И сегодня мы предлагаем его обсудить. Ведь информацией о женском курении владеют не все.

II.

Послушайте, пожалуйста, притчу. Называется она “Косточка Адамова”
(Звучит музыка)

Из уст в уста, с ладошки, из глубины веков, из дальнего далека, дошла она до меня – формула бытия. Тайна тайн: “Во дни скорбей, во дни мытарств и суетной маяты, как натужится – занедужится – обратись покаянно к ней, к Божьей матери. Ибо в ней – суть мироздания, женское начало. Ее любовью благостной, ее молитвою держится мир”. Вера, Церковь, молитва – не женского ли роду – племени? Вселенная, Галактика, Планета – не того ли же сословья?

В заботах, хлопотах о сотворении мира, в ваянии прародителя всех племен, народов Создатель позабыл о малой малости – о женщине. Всего лишь ребрышко Адамово отломил он на обрастание плотью возделенной, на обретение звания полу слабого. Но стала неожиданно Адамова косточка осью земной. Началом всех начал. Не с той ли поры ощутило Адамово племя ущербность свою? Не в поисках ли частицы себя вечная тяга к ней, к женщине?

Открытия островов, войны победоносные, империи павшие, могучие симфонии и нежные стихи – все ей посвящено.

Все освящено живородящей косточкой хрупкой, сутью женской – Держава, Родина, Русь.

Сказка сказок, песнь песней – женищина – косточка Адамова...”

Правда, красиво? А ведь это о нас с вами...

- Какие чувства вы пережили, когда слушали эту притчу?
- Какой образ возник в вашем воображении?

III.

А взгляните на эти шаржи, карикатуры, фотографии курящих женщин.

- Какие чувства вызывают они? Напишите в группах и обменяйтесь листами, прочитайте в своих малых группах.

IV.

Предлагаю в малых кругах, обговорить и записать на листках причины женского курения и прокомментировать, насколько они серьезны, как их устранить.

После представления группами причин с комментариями – микродискуссия.

Примерные вопросы:

- *Феминистки добивались полного уравнения в правах мужчин и женщин. Нужно ли это? Если да, то в каких правах?*
- *Неуверенность – это больше причина мужского или женского курения?*
- *Неумение совладать с трудной ситуацией – признанная причина курения вообще. С какими ситуациями трудно совладать женищине, девушке?*

Что могут сделать мужчины, для того, чтобы женищины меньше курили?

V. Энергизатор.

Мяч».

Все встают в круг. Кто-нибудь берет в руки мяч и кидает его любому из участников группы, называя при этом имя тому, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, или тот, кто не поймал мяч, называет все имена участников по кругу, начиная с себя.

VI. Вы очень подробно обсудили причины курения и совершенно верные предложили подходы к их трактовке. Ясно, что курить – вредно. И, тем не менее, курит примерно половина мужского населения Земли и четверть женского; самая большая группа курильщиков среди мужчин и женщин в возрасте 20 – 29 и 30 – 39 лет.

Женское курение особенно опасно своими последствиями для потомства.

Я держу в руках книгу “Энциклопедия для девушек и женщин”. В ней есть статья Мещерякова, профессора медицинских наук, о женском здоровье. Вот что он пишет: “ Наверное, не нужно лишний раз напоминать о том, что основной функцией, целью любой женщины прежде всего является материнство. Пусть некоторыми это не осознается в полной мере или не осознается вообще. Но, думаю, каждая женщина когда-нибудь, да задумается об этом всерьез. Миллионы бесплодных женщин во всем мире проходят дорогостоящие курсы лечения, чтобы познать радость материнства, в то время, как здоровые женщины, не ценя того богатства, данного им природой, отравляют себя систематически, изо дня в день” Автор имеет в виду женское курение.

- Наверное, курящие женщины не задумываются о влиянии курения именно на будущих детей.

А вот мы с вами сейчас попробуем на следующие вопросы ответить.

VII. Работа в группах:

Задания:

1. Как влияет курение на девушку-подростка.
2. Как влияет курение на беременную женщину.
3. Как влияет курение на ребенка.

Эти вопросы получают группы мальчиков и девочек (10 мин. на подготовку).

Дополнительная информация:

- Курение среди девочек 1 класса – 0,4%
- 8 – 9 лет – 5%
- 10 – 12 лет – более 9%

- Курящие молодые девушки отстают в физическом и половом развитии.
- Целый ряд токсических продуктов накапливается в половых железах, приводят к деструктивным изменениям. Постепенно приводят к фригидности и понижению “качества” репродуктивных органов.
- В 2,5 раза чаще диагностируются воспалительные процессы в половых органах, значительно повышается риск возникновения эрозивных и опухолевых заболеваний.
- Затрудняется имплантация зародыша в стенку матки – ранний выкидыш.
- Плод подвергается воздействию токсинов табачного дыма, которые поступают с кровью в организм матери.
- Происходит накопление их в тканях и органах плода развивается табачная интоксикация. Это сказывается на физическом развитии плода и на психике и интеллекте будущего ребенка.
- Повышается риск поздних выкидышей.

- У 17% курящих матерей происходят ранние роды – недоношенные дети
- Всего 4 выкуренных за день сигареты на 6% и более повышают риск преждевременных родов, а при выкуривании более 5 сигарет – уже на 50%
- Наблюдается преждевременная отслойка плаценты в родах, что приводит к тяжелым кровотечениям, опасным для жизни плода и матери.

Не заканчиваются беды малыша, рожденного курящей женщиной и после рождения. Курение сказывается на лактации, пагубно влияет не только на количество, но и на качество грудного молока.

Лабораторные данные показывают, что в одном литре молока курящей мамы содержится до 0,5 мг никотина, не говоря уже о других ядах. А 1 мг, если он принят сразу, является для грудничка смертельной дозой.

Получаемые ежедневно с грудным молоком и из воздуха токсины табачного дыма, отражаются на дальнейшем развитии ребенка, приводя к отставанию, как в физическом, так и в умственном отношении.

- Итак, вы очень грамотно определили вред курения на разных этапах жизни женщины. Причем и мальчики и девочки обнаружили достаточную осведомленность.
- Несмотря на очевидный вред, сигареты рекламируются.

VIII.

Но люди-то владеют информацией. И поэтому по статистике табачные компании каждый день теряют примерно 2000 клиентов. Для сохранения своей клиентуры они используют все виды СМИ. Какие?

Вашему вниманию предлагаются обычные рекламные плакаты сигарет.

(На доске вывешиваются рекламные плакаты)

- Что в них общего? (На всех есть изображение женщины)
- Как выглядят эти женщины?
- Как вы думаете, почему женщины так хорошо выглядят на этих рекламных изображениях?
- Вы правы – чтобы поддержать два мифа.

Миф 1 я предлагаю развенчать девушкам. А миф 2 – юношам. Докажите, что это – лишь мифы.

Миф 1. Курение помогает оставаться стройной.

(Реальность: вспомните, сколько полных людей курят и не худеют)

Миф 2. Курение – это модно.

(Реальность: мода на курение во всем мире уже прошла. Во всех цивилизованных странах модно выглядеть спортивным, здоровым и бодрым)

- Вы очень убедительно развенчали старые мифы о курении. Истинный смысл рекламы поймет только тот, кто прекрасно знает о вреде курения. Вот вы, например.

Каждой группе – плакат. Задание: найти скрытый истинный смысл рекламы.

Варианты интерпретаций: “Вступай в союз мертвецов”, “Выкури 20 пачек и выиграй гроб”, “Вкус, объединяющий загробный мир”.

IX.

Чего не хватает на всех этих плакатах? (Надписи “Минздрав предупреждает...”)

- Сравните размеры этих надписей. Как вы думаете, почему предупреждение о здоровье напечатано маленькими буквами?
- Нужна ли на подобных плакатах надпись, предостерегающая курильщиков? Какой она, по вашему мнению, должна быть?

X.

Вернемся к началу нашего разговора, к прекрасной Даме. Помните стихи А.Блока.

И каждый вечер, в час назначенный,	И веют древними поверьями
Иль это только снится мне,	Ее упругие шелка,
Девичий стан, шелками схваченный,	И шляпа с траурными перьями,
В туманном движется окне.	И в кольцах узкая рука.
И медленно, пройдя меж пьяными,	И, странной близостью закованный,
Всегда без спутников, одна,	Смотрю на темную вуаль
Дыша духами и туманами,	И вижу берег очарованный
Она садится у окна.	И очарованную даль...

- Не говорится о лице этой незнакомки. Неизвестно, красива женщина или нет. Но в ней столько женского достоинства, сдержанности, элегантности, женственности, что ни один мужчина не смеет прикоснуться к ней нечистым взглядом или жестом.
- А можете ли вы представить, чтобы кто-то посмел похлопать по плечу Прекрасную Даму и сказать: “Дай закурить”
- Наше занятие окончено. Прекрасные Дамы! Я желаю вам здоровья, счастья и личного благополучия. А вам, Рыцари, желаю быть опорой Прекрасным Дамам во всем, в том числе, и в их стремлении сопротивляться ложной моде на курение.

Классный час в 9 классе «Курение и развивающийся организм»

Эпиграф

"Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа"
(В.Гюго)

Цели:

- раскрыть понятие здорового образа жизни;
- показать морально-нравственные аспекты здорового образа жизни, значение разумного подхода к стрессовым ситуациям;
- информировать ребят о ложном действии "удовольствия", получаемого от применения наркотиков, табака, алкоголя и непоправимых последствиях их использования.

Предварительная подготовка:

1. Подготовка стенда "Стена доверия" (рисунки на тему "Здоровый образ жизни")

2. Разработка проекта "Если бы я был президентом, я бы ..., чтобы укрепить здоровье граждан моего государства"

3. Ответить на вопросы анкеты:

- 1) Существует мнение, что наркотики - это..
- 2) Существует мнение, что табак - это.
- 3) Существует мнение, что алкоголь - это..
- 4) Существует мнение, что СПИД - это...

4. Учащиеся готовят материал по темам:

- 1) Физкультура и спорт.
- 2) Питание.
- 3) Здоровье и гигиена.
- 4) Курение.
- 5) Алкоголизм.
- 6) Наркомания и токсикомания.
- 7) Положительные эмоции.
- 8) Экологическое сознание и поведение.

I. Здоровый образ жизни - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья. Для того чтобы ближе соприкоснуться с аспектами здорового образа жизни, мы должны подробнее рассмотреть материал, относительно некоторых проблем.

Материал опережающего задания

Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем

положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.

Питание

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;

- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;

- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т.д.

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд.

Человеку они необходимы каждый день.

Правило второе: помните об умеренности. Не пере едайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. "Кто жаден до еды, дойдёт до беды" - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.

Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).

И последнее: следите за своим весом. Не старайтесь полнеть, а если видите, что это уже происходит, сгоняйте вес с помощью спорта, гимнастики, диеты, но только по совету врача.

На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.

Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе на переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае будет ослабляться работа сердца, лёгких и других органов, будет снижаться обмен веществ. Малейшая нагрузка на такой организм может вызвать заболевание.

Курение

Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. Гёте заметил, что картофель стал для человека благословением, а табак - карой. В США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф. Трое из четырёх американцев не курят.

У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им поправиться. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д. Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами....А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака.

Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевают память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком лёгких возрастает у злобных курильщиков в 46 раз. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови. Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением: 1-й: постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет; 2-й: полный отказ от курения, замена сигареты конфетой. Избавление от вредной привычки, прежде всего победа каждого человека над своей слабостью.

Борьба с курением, (факты)

- В конце 16 века в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади.
- Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекари имеют право продавать табак, только как лечебное средство.
- В Турции курильщиков сажали на кол.

- В Россию завезли зелье в начале 17 века, курильщиков также не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех у кого будет найден табак, надобно пытать и бить кнутом, пока тот не признается, откуда добыл...

- В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание - тренировка на велотренажёре. Педагоги полагают, что подобный метод не только отучит провинившегося от сигареты, но и приобщит к спорту.

Положительные эмоции.

Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно всё пусто, всё сгорело,
И только Воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и твёрд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег –
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь человек!
(Р.Киплинг)

II. Проводится тест "Как вы беспокоитесь о своём здоровье?"

На предлагаемые вопросы отвечать "да" или "нет".

1. Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?
2. Вам нравится по телевизору смотреть передачи о здоровье?
3. Регулярно покупаете и употребляете витамины?
4. Стараетесь не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?
5. Используете ли травы и другие средства народной медицины?
6. Покупаете ли и читаете книги по медицине?
7. Часто говорите о своём здоровье и болезнях?
8. Если у вас болит голова, боитесь, что это может быть опухолью мозга?
9. Кажется ли вам, что страдаете необычными недугами?
10. Имеете привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?
11. Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряжённо работаете?
12. Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?
13. Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдывались тем, что плохо себя чувствовали?
14. Приходится ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу?
15. Ваша мама сильно волнуется, когда вы болеете?
16. Вы сразу ложитесь в постель, когда заболите?
17. Боитесь ли заразиться инфекционными болезнями?

18. Часто ли посещаете врача?
19. Много ли лекарств у вас дома?
20. Есть ли в вашей семье наследственные болезни?
21. Сильно ли беспокоитесь о своём здоровье?
22. Вы ежедневно проверяете свой вес?
23. Часто ли у вас кружится голова?
24. У вас бывает ускоренное сердцебиение?
25. Регулярно рассматриваете свой язык?

За ответы "да" - 1 очко, за ответы "нет" – 0

14 - 25 очков: своим чрезмерным беспокойством о здоровье вы можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.

4 - 13 очков: у вас достаточно разумное отношение к здоровью, но не позволяйте этой заботе стать целью вашей жизни. Интерес может очень легко перерасти в навязчивую идею.

3 очка и меньше: у вас вполне разумное отношение к своему здоровью.

IV. Теперь можно подвести обобщение проекта "Если бы я был президентом я бы..., чтобы укрепить здоровье граждан моего государства".

Приложение 9

Ролевая игра

«Будьте здоровы!» (8- 9 класс)

Цель: получение новых знаний о никотине, составе табачного дыма, изучение причин и последствий употребления табака.

Задачи:

- Расширить представления учащихся о путях выхода из конфликтных ситуаций.
- Способствовать развитию навыков уверенного отказа.
- Сформировать у учащихся устойчивую установку на отказ от вредных привычек.
- Продолжить формирование комплексных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

- В результате внеклассного мероприятия предполагается, что школьники обратят внимание на собственное здоровье
- Побудить школьников отказаться от курения
- Воспитать уверенность, что здоровый образ жизни делает человека независимым и свободным, уважение к себе.

Предварительная подготовка.

Беседа проводится в виде игры. Все участники получают предварительное задание в соответствии с выбранной ролью.

Список ролей:

- Историки.
- Представители службы статистики.
- Информационная и рекламная служба.
- Медики.
- Химики.
- Представитель табачной компании. **Материалы игры:**

Бланки анонимной анкеты. АНКЕТА

1. Считаете ли вы опасным для здоровья и жизни человека употребление:
2. а) табака;
3. б) алкоголя;
4. в) наркотических веществ?
5. Если да, то в чем заключается эта опасность? Какие органы и системы организма подвергаются их вредному воздействию? Какие последствия они за собой влекут?
6. 2. Карточки с вопросами и ситуациями.

Основные понятия и термины: *табак, никотин, табачный деготь, канцерогены, угарный газ, инфаркт миокарда, пассивное курение.*

Ход игры

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, чего всем нам так часто не хватает: о здоровье. Согласитесь, здоровье человека - великий дар, но как оно хрупко и ранимо, особенно, если речь идет о пристрастиях к вредным привычкам. Я думаю, вы безошибочно назовете трех основных «врагов» здоровья, которым человек подвергает свой организм сознательно. (*Алкоголь, никотин, наркотики.*)

- Но знаете ли вы, в чем именно заключается их вред? Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, которая лежит перед вами. (На заполнение анкеты дается 5-7 минут)

Ведущий: Теперь давайте попробуем поговорить об этом более подробно.

Итак, я представляю вам гостей: представители службы статистики, информационной службы, историки, медики, химики, представители табачной компании.

Организм человека - очень тонкая и сложная структура. Здоровье зависит от множества факторов, и, прежде всего, оттого, что заведомо отравляет организм, а именно - курения, алкоголя и наркотиков. Прежде чем сознательно идти на риск, каждый должен для себя решить: стоит ли? А для этого необходимо знать, какому риску он себя подвергает.

Есть ли какая-нибудь польза от табака? (*вопрос направлен в класс*).

Ведущий: Конечно, есть! Из него получают очень токсичное вещество никотин-сульфат, используемый в сельском хозяйстве для защиты растений от повреждающих их насекомых - тлей. Кроме того, пересыпав табаком шерстяные вещи, вы можете быть уверены, что моль им не страшна, потому что в мире нет других животных, кроме человека, которые бы сознательно подвергали себя опасности. И лишь человек желает на собственном здоровье убедиться во вреде табака. И убеждается. Что нам говорит статистика?

Сообщение представителей службы статистики:

Проведенное обследование 187000 курильщиков показало, что смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз больше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще страдают заболеваниями сердца и в 10 раз чаще - язвой желудка. Табак - причина 95 % случаев рака легкого. В среднем, курильщик живет на 6-8 лет меньше, чем его некурящий сверстник. Для того, чтобы разобраться, что такое эти «невинные» кольца дыма, давайте обратимся к истории их открытия.

Сообщение историков: Распространение табака в Европе связано с именем Христофора Колумба. В октябре 1492 года великий мореплаватель открыл не только Америку, но и табак. Спутники Колумба обратили внимание, что туземцы туго сворачивают листья какого-то растения, поджигают их и вдыхают дым, который при этом образуется. Эти свертки сухих листьев туземцы называли «табако» или «сигаро» и охотно предлагали их гостям в знак дружеского расположения. Сначала курение вызывало только удивление, но очень скоро матросы научились курить. Матросы и солдаты испанской колониальной армии, колонисты, торговцы, которые посещали Новый Свет - стали первыми курильщиками табака. С его помощью пытались лечить зубную и головную боль, некоторые кожные заболевания. Табаку приписывалось стимулирующее, улучшающее самочувствие и настроение действие. Однако увлечение «лечебными» свойствами табака скоро прошло, так как случаи отравления им участились. Началось гонение на курильщиков табака, вплоть до обвинения их в связи с дьяволом.

В Англии в конце XIV века за курение табака полагалась смертная казнь, «рубленные головы курильщиков с трубками во рту выставлялись на площадях. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви католиков, которые курили и нюхали табак. В 1692 году в Сантьяго 5 монахов были замурованы в стену за курение табака».

В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана. А после опустошительного пожара в Константинополе султан Мурад VI ввел смертную казнь. В Персии за курение вырывали ноздри, а торговца, привезшего табак в военный лагерь, приказывали сжечь.

На территории нашей страны табак стали высевать в 1616 году. В 1633 году царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курение и предусматривающий жестокие наказания нарушителей – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ссылки в Сибирь.

Сообщение информационной службы:

Запрет на курение отменил Петр I, который сам пристрастился к курению трубки, будучи в Голландии. Это была дань европейской моде и прибыли в казну от большой пошлины на ввоз табака.

Ведущий: Думаю, если бы Петр I увидел, сколько бед повлекло за собой приобщение народа к курению, он бы не стал этого делать. Ведь с древних времен говорили о вреде табака, но долгое время никто всерьез не занимался исследованием его влияния на организм человека. Быстрый рост числа злокачественных опухолей, особенно рака легкого, заставил исследователей обратиться к изучению роли различных внешних факторов в происхождении этих опухолей. Стали изучать свойства табака и его влияние на организм. Люди узнали табак с новой, коварной стороны.

Сообщение медиков

Табак относится к растениям семейства пасленовых. Его отличительная особенность - содержание сильного растительного яда - никотина, который легко проникает через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка. Токсичность никотина по отношению к животным очень велика. Капля никотина убивает лошадь. Никотин убивает птиц, крыс, рыбок в аквариуме. Если заядлому курильщику поставить медицинскую пиявку, она очень быстро отваливается и погибает в судорогах, так как сосала кровь, содержащую никотин.

Для человека смертельная доза никотина - 50-75 мг (1 мг на килограмм массы тела). Имеет значение скорость выкуривания сигареты. При медленном выкуривании в дым переходит 20 % никотина, а при быстром - 40 %. Таким образом, прячась от взрослых и лихорадочно выкуривая сигареты, подростки получают максимальное количество никотина. Выкуривая 20-25 сигарет в день,

человек получает смертельную дозу никотина, но у заядлых курильщиков организм приспособляется к яду и не так бурно реагирует на отравление.

Ведущий: А сейчас короткий выпуск новостей.

Сообщение информационной службы:

1. В 1934 г во Франции подростки, устроив состязание, кто выкурит больше папирос, получили тяжелейшее отравление, приведшее к смерти.
2. В Англии юноша погиб, выкурив большую сигару.
3. Мальчик трех лет, играя со старой табачной трубкой, наглотался через нее воды и умер от отравления никотином.
4. Годовалый ребенок отравился, съев папиросу.

Ведущий: Неутешительные новости. Итак, сегодня мы говорим о вредных привычках, а именно о курении. Хочется отметить, что, к сожалению, вредное действие табака не ограничивается только никотином.

Сообщение медиков:

В состав табачного дыма входит около 30 ядовитых веществ: аммиак, синильная кислота, угарный газ и др. Угарный газ - основной продукт горения и причина удушья на пожарах. Он вызывает кислородное голодание организма, так как соединяется с гемоглобином крови в 300 раз быстрее, чем кислород. В результате кровь теряет способность отдавать

кислород тканям. Табачный дым содержит 8 % угарного газа, таким образом, при курении часть кровяных телец блокируется и теряет способность снабжать ткани кислородом. Степень кислородной недостаточности после выкуривания 1 сигареты оказывается такой же, как при подъеме нетренированного человека на высоту 3000 метров над уровнем моря. Возникшее кислородное голодание особенно пагубно для молодого, растущего организма, в котором очень интенсивно проходят все обменные процессы. У подростков хроническое кислородное голодание приводит к отставанию в росте и уменьшению мышечной массы. В результате недостатка кислорода возникает головная боль, головокружение. Хроническое кислородное голодание приводит к ослаблению памяти, снижению работоспособности.

Сообщение химиков:

Если взять чистый носовой платок, приложить его к губам, а затем выдохнуть через платок дым от сигареты, то на платке останется коричневое пятно. На внутренней стороне мундштука трубки или папиросы собирается бурого цвета налет, который нужно постоянно чистить. Налет застывает в плотную коричневую массу - это табачный деготь - самая главная опасность для курильщиков. Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, за год пропускает через легкие около 800 г табачного дегтя. Опасность дегтя заключается в том, что в его состав входят различные ароматические вещества и смолы, способные вызывать злокачественные опухоли. Эти вещества называются канцерогенами (от латинского «канцер» - «рак»). Наиболее активным канцерогеном в природе является вещество бензпирен, которое входит в состав табачного дегтя. Из 1000 сигарет можно получить до 2 мг бензпирена, которого достаточно, чтобы вызвать раковую опухоль у крысы или кролика. Если хотите, можете поставить опыт на себе и определить, какое количество выкуренных сигарет вызывает раковую опухоль у человека.

Сообщение медиков:

Табачный дым влияет на различные органы и системы, и в первую очередь - на дыхательную систему. Под его влиянием происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок, грубеет голос, приобретает хрипоту. Реснички, выстилающие трахею и бронхи и очищающие их от инородных частиц за счет колебательных движений, теряют способность к движению, и единственный способ очищения трахеи и бронхов у курильщиков - кашель, особенно в утренние часы. Легкие заполняются копотью и теряют эластичность. Кроме того, воспаление слизистой оболочки вызывает хронические заболевания: трахеит, бронхит, воспаление легких. Это сказывается на способности переносить высокие физические нагрузки. Курильщик быстро устает и страдает одышкой. Деготь табачного дыма, содержащий канцерогены, вызывает рак легкого.

Табак отрицательно влияет и на сердечно-сосудистую систему. Под действием никотина сужаются кровеносные сосуды, замедляется ток крови и

нарушается питание тканей, развивается кислородное голодание. Возникает головная боль, чувство усталости, недомогание, головокружение, появляются боли в сердце, развивается инфаркт миокарда (омертвление участка мышцы сердца), увеличивается пульс. Никотин повышает артериальное давление. Приводит к длительному спазму сосудов нижних конечностей, что вызывает сильные боли, «перемежающуюся хромоту», конечности легко зябнут даже в теплую погоду, легко возникает их отморожение, может наступить омертвление пальцев стоп (гангрена).

Табачный дым влияет и на пищеварительную систему. Аммиак, входящий в его состав, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение. Слизистая оболочка становится легкоранимой, кровоточит, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются. У курильщиков атрофируются вкусовые сосочки, расположенные на языке, вследствие чего притупляется или вовсе исчезает вкусовое восприятие, портится аппетит. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, вызывая хроническое воспаление его стенок - гастрит, а в некоторых случаях язву желудка. Среди больных язвой желудка курильщики составляют 98 %.

Ведущий: Я передаю слово представителям табачной компании. Мы прослушали выступления медиков, скажите, насколько вы согласны с тем, что в них прозвучало.

Представитель табачной компании:

Все описанные болезненные ощущения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения. К тому же все зависит от числа выкуренных в день сигарет, состояния здоровья, качества используемой продукции. Поэтому, мне кажется, медики несколько сгустили краски.

Ведущий: Однако ряд тяжелых расстройств возникает непосредственно вслед за курением, и особенно выражены они у подростков и молодых людей. Так, среди студентов с хорошей академической успеваемостью, курящие составляют 16,7 %, среди слабо успевающих - 45,2 %, а среди неуспевающих - 59,1 %. Курение приводит к снижению памяти, замедлению быстроты и нарушению четкости реакции, ухудшению остроты зрения, особенно в сумерках. Курение снижает мышечную силу на 15 %, координацию движений - на 2-5 %. Отражается и на внешнем виде – маленький рост, щуплость, серая кожа, болезненность и постоянный кашель, быстрая утомляемость - малопривлекательный портрет. Никотин оказывает выраженное воздействие и на функцию половых желез, и нередко является причиной половой слабости (импотенции) у юношей и нарушению менструаций у девушек.

Пагубное воздействие табака не ограничивается изменениями в организме курильщика. При курении 25 % вредных веществ разрушается, 20 % поглощается курильщиком, 5 % остается в окурке, а 50 % выделяется в атмосферу и воздействует на окружающих людей - пассивных курильщиков. Как же быть с этим?

Представитель табачной компании:

Все это безусловные факты, но ведь никто не заставляет вас курить насильно. Вы идете

на это по доброй воле. Спрашивая у курильщиков, почему и зачем они начали курить, мы услышим: «По глупости», «Чтобы выглядеть взрослым», «Курили друзья» и т. д. Обычно курить начинают из нелепого подражания моде, приятелям, давясь папиросным дымом, преодолевая тошноту и головокружение. Но постепенно эти симптомы проходят, и бросить курить человек уже не в силах. Коварство табака в том, что его курение приобретает характер настойчивой привычки, от которой трудно избавиться. Это происходит потому, что организм приспосабливается к определенному содержанию никотина, и понижение его уровня в крови приводит к неприятным ощущениям - подавленности, вялости и пр. Вырабатывается стойкий условный рефлекс на курение. И большинство людей, решивших бросить курить, не могут этого сделать (75%) из-за страданий, возникающих в период воздержания от табака. Единственный безболезненный выход - не начинать курить и не подвергать свой организм лишним испытаниям.

Ведущий: Я разговаривала с человеком, который не понаслышке знает о том, что такое никотин, так как вот уже несколько лет сам является заядлым курильщиком. Он рассказал, что никто не может докурить первую сигарету до конца. Этому мешает сильное головокружение и тошнота. У некоторых курящих возникают и более тягостные ощущения - усиленное слюноотделение, шум в голове, головная боль, сердцебиение, общая слабость, дрожание рук, рвота, понос. В тяжелых случаях человек теряет сознание. Начиная курить, разумеется, очень тошно и противно, он не получает никакого удовольствия.

Но, в таком случае, почему не остановиться после первой сигареты? Зачем пробовать снова и снова, если, веря его словам, курение не доставляет ни малейшего удовольствия? Знаете, что он ответил? «Самое главное «не ударить в грязь лицом», не отставать от приятелей, выглядеть «взрослым», не стать изгоем или белой вороной. К тому же постепенно привыкаешь к никотину и курение не вызывает таких тягостных ощущений»

Если я правильно поняла, курильщик ставит под угрозу свое здоровье и обрекает себя на многолетнюю зависимость от никотина только ради того, чтобы угодить друзьям? Только потому, что не смог найти нужных слов и отказаться?

Уважаемые игроки, сейчас вы должныделиться на 2 команды: девочек и мальчиков. Каждая из команд ответит на вопрос и получит по одной карточке, на которой описана та или иная ситуация. В любой из них нужно дать четкий отказ. Постарайтесь вместе найти возможные решения и по истечении отведенного времени представьте ситуацию в виде инсценировки.

Вопрос для команды мальчиков: Как вы думаете, почему табачная индустрия до сих пор не использовала свое политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

Ответ: В действительности эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболев раком легких, решил предъявить табачной компании иск, то у нее есть хорошее оправдание: мы предупреждали, что курение опасно для вашего здоровья.

Вопрос для команды девочек: Исследования, проведенные недавно в Великобритании, показали, что чем больше человек курит, тем больше он плачет. Как вы думаете, чем объясняется эта интересная зависимость?

Ответ: Во время прикуривания и курения сигареты табачный дым вьется вверх, попадает в глаза, они, защищаясь, начинают слезиться и прищуриваться. Поэтому, чем больше человек курит, тем больше он плачет. Кроме того, со временем теряется блеск в глазах и появляются преждевременные морщины.

Ситуация для команды девочек: Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация для команды мальчиков: Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся убереечь его от этого пагубного пристрастия.

Ведущий. Не бойтесь отказаться, если это действительно ваши друзья, они не станут рвать с вами отношения только потому, что вы отказались закурить или выпить вместе с ними. К тому же, ни для кого не секрет, что проблем с алкоголем ничуть не меньше, чем с курением. Об этом мы поговорим на следующей встрече

Приложение 10

Классный час «Курильщики долго не живут»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Участники: учащиеся 5-9 классов.

Срок жизни курильщика определяется множествами факторов:

качество табака.

состояние здоровья

работа дыхательной системы организма

частота употребления

В общем, курящие люди долго не живут. Статистика велась еще при табаке натурального качества, которое сейчас полностью противоположен качеству табака нашего дня. Для выгодного использования и экономии сырья.

Производители идут на что угодно. Начиная химией, заканчивая наркотическими веществами и экскрементами различных редких особей.

Просмотрев перечень СО, которое так сокращенно пишут на пачках сигарет, хотя в этих двух буквах содержится сотни химических и радиоактивных элементов, могу сказать, что человек потребляемый несколько сотен, а то и тысяч. этих элементов уже не жилец. Почему? Да потому, что организм человека настолько уникален, что имеет способность восстанавливаться. Но

это отнюдь не хорошая новость. Некоторые процессы прекращают свою деятельность, но человек этого не замечает, а порой сваливает вину на текущие обстоятельства, связанные с причинением вреда организму. Да

СМИ, совсем не заинтересована показывать миллионы людей больных раком, миллиарды ампутированных, миллиарды с опухолевыми

заболеваниями, миллионы погибших, не рожденных младенцев у курящих мам, детей инвалидов, можно перечислять очень много. Хочу добавить, что

если человек бросит курить сегодня, то продлит свою жизнь завтра!

На самом деле курильщик больше подвержен заболеваниям, чем некурящий человек. У курящего человека больше шансов подхватить онкологию любого органа, у курящего человека, ослабленная иммунная система, и кроме

онкологии, есть много заболеваний, которые провоцируют табачные изделия. Так естественно, что курящий, укорачивает свою жизнь добровольно, и

живёт меньше чем не курящий. Хотя бывают случаи, когда курящий человек, живёт дольше некурящего, но это лишь исключение из правил.

Интеллектуальная игра для учащихся и их родителей «Самое слабое звено»

Задачи:

1. уметь обобщать и делать выводы, развивать коммуникативную компетентность;
2. обогатиться полученными в ходе игры знаниями;
3. развивать умение применять знания в нестандартной ситуации;
4. показать ценность умения устанавливать партнерские отношения между учащимися коллектива и их родителями;
5. формировать патриотическое отношение к собственной школе.

Участники игры: в игре участвуют 2 команды (количество игроков команды не ограничено): команда детей и команда родителей.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка (проецирование на экран), презентация игры с заданиями для участников, бумага для письменных ответов, презентации по теме: «ЗОЖ»

Ход игры:

Приветствие команд. Объявление условий игры.

Задания по темам:

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Воспитание гражданина
3. Профилактика курения и наркомании
4. ЗОЖ

Вопросы:

1. ООН считает человека ребенком от рождения до какого возраста?
2. Какие различия (расовая, национальная принадлежность, пол, состояние здоровья и т.д.) могут влиять на неодинаковое использование детьми своих прав? (Согласно статье 2 все права распространяются на всех детей независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических и иных убеждений, национального, этнического и социального происхождения, имущественного положения, состояния здоровья и рождения.)
3. С какого возраста ребенок может работать на производстве? (18)
4. Какие права детей были нарушены в сказке «Дюймовочка»? (Жаба украли девочку, Мышь хотела выдать Дюймовочку замуж)
5. Кто несет основную ответственность за воспитание ребенка? (Согласно статье 18 оба родителя совместно несут основную ответственность за воспитание ребенка)
6. Какое чувство должно вызвать в ребенке наказание?

Варианты ответов:

- а) чувство страха перед наказанием;
- б) осторожности страха перед наказанием;
- в) чувства достоинства и значимости.

(Согласно статье 40 ребенок, нарушивший, как считается, закон, имеет право на такое обращение, которое способствует развитию у него чувства

собственного достоинства и значимости, принимает во внимание его возраст и нацелено на его социальную реинтеграцию».

7. В каком году Генеральная Ассамблея ООН приняла Конвенцию о правах ребенка? (1989 г)

8. Что включается в понятие гражданин? (Гражданин - лицо, принадлежащее конкретному государству, находящееся под его властью и имеющее перед ним свои права и обязанности)

9. Что такое права человека? (Это узаконенная, обеспечиваемая и охраняемая государством возможность что-то делать. Или, это нормы и правила регулирующие отношения людей в обществе, устанавливаемые и охраняемые государственной властью)

10. Какие кодексы регулируют нашу жизнь? (ГК РФ, ЖК РФ, УК РФ, КЗоТ РФ, СК РФ)

11. Как называется основной закон государства? (Конституция)

12. Статья 20 Конституции РФ гласит? (Каждый имеет право на жизнь)

13. Статья 43 Конституции РФ гласит? (Каждый имеет право на образование)

14. Назовите хотя бы одно экологическое преступление? (Незаконная добыча водных животных и растений; Незаконная охота; Незаконная порубка деревьев и кустарников; Уничтожение или повреждение лесов; Нарушение режима особо охраняемых природных территорий (заповедников, заказников, памятников природы).

15. По достижении гражданином какого возраста паспорт подлежит замене? (20 и 45-летнего возраста).

16. На что оказывают влияние наркотики в первую очередь? (на ЦНС, а уже потом на все органы).

17. Вещества, способные вызывать эйфорию (приподнятое настроение) относят к наркотическим средствам или лекарственным? (Наркотическим)

18. Известный русский писатель в своей статье «Для чего люди одурманивают себя» пишет: Трезвому совестно то, что не совестно пьяному... Если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он одурманивается. Девять десятых преступлений делается так: «Для смелости выпить ...». Назовите это писателя? (Лев Толстой)

19. Статистика свидетельствует, что 38% опрошенных пьют для... (улучшения настроения)

20. В период реформации XVI века Мартином Лютером был издан указ запрещающий пить за это? (Пить за здоровье)

21. Лудомания – вредная привычка, но чаще всего встречается именно это название. (Игровая зависимость)

22. 31 мая во всем мире отмечают этот день? Какой день? (День без табака)

23. Что называют «похитителем рассудка»? (Алкоголь)

24. У древних «здоровый» и «красивый» обозначалось одним словом? Каким? (Дух)

25. Индейцы считали листья этого растения успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в нем

содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Что это за растение? (Табак)

26.Одной из главных составляющих здорового образа жизни является именно это? (Здоровое питание)

В конце нашего марафона подводим итоги. Объявляем результаты.

И предлагаем родителям посмотреть презентации учащихся, выполненных по теме «Здоровый образ жизни».

Лекторий для родителей: "Профилактика вредных привычек у подростков"

Цели:

- создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи:

1. Получение достоверной фактической информации, которая будит эмоции, заставляет мыслить и анализировать, осуществлять рефлексию собственной жизненной практики и воспитательного опыта.
2. Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка (детей), в отношении окружающей молодежи.

Обретение опыта поведения в сложных ситуациях и проецирования этого опыта на ситуации будущие.

Форма проведения: Лекторий

Поступки — плоды помыслов. Будут разумны помыслы — будут хорошие поступки. (Грасиа-и-Моралес Бальтасар)

Еще вчера он был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он на голову выше вас, слушает бессмысленную музыку, приходит домой за полночь, носит *нечто* вместо нормальной одежды и разговаривает на непонятном языке.

Он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально "на ровном месте", ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его. Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может

показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно *неблагоприятная семейная ситуация* является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Каждый убежден, что другие ошибаются,
когда судят о нем, и что он не ошибается,
когда судит о других.

(А. Моруа)

Многие родители уверены, что в их семье царит полное взаимопонимание, поэтому они очень удивились бы, узнав, что их дети так не считают. Отсюда и частые ссоры: недомолвки и недоразумения разрастаются, как снежный ком, и, в конце концов, неизменно выливаются в скандал, выяснение отношений. Чтобы избежать этого, и родителям, и их детям следует быть более терпимыми и внимательными друг к другу. Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами. Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его (ее) настроение? К сожалению, многим родителям только кажется, что они “настроены на волну” своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

Тест для родителей:

«Понимаете ли вы своего ребенка-подростка?»

Этот тест призван помочь вам определить, насколько хорошо вы понимаете своего ребенка, вступившего в сложный подростковый период. Будьте откровенны, отвечая на вопросы: результаты увидите только вы сами, поэтому у вас нет причины хитрить.

У вас есть три варианта ответа:

- да (всегда);
- иногда;
- нет (никогда).

За каждый ответ начисляется 1, 2 или 3 балла, в конце теста подсчитайте количество набранных баллов и посмотрите, что у вас получилось в результате. Сразу оговоримся: тест - это не приговор и не характеристика

человека, скорее, его можно назвать предупреждением или полезным советом.

Кризис переходного возраста

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим. Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы (так называемый кризис среднего возраста). Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, длящийся с двенадцати до семнадцати лет и характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике.

Как правило, девочки взрослеют на один-два года раньше мальчиков. При этом дети, живущие в тропическом климате, созревают на один-два года раньше своих сверстников, живущих в умеренном климате. Так, в некоторых африканских племенах девушки к одиннадцати годам полностью формируются и считаются пригодными для семейной жизни и исполнения материнских обязанностей.

Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. Как следствие, взрослеющий ребенок становится нервным, раздражительным, беспокойным, все время во всем сомневается, злится по пустякам и т. д. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Конечно, все сугубо индивидуально: один ребенок начинает взрослеть в двенадцать лет, другой в четырнадцать. Однако можно выделить несколько основных признаков взросления подростка, по которым легко можно определить, что он уже вошел в кризисный возраст:

1. внешние изменения.

Родителям следует быть начеку, если за последний год их ребенок сильно изменился внешне: у девочки появилась грудь и округлились бедра, мальчик раздался в плечах, у него начал ломаться голос, показалась первая щетина на щеках и проч.;

2. физиологические изменения, обыкновенно сопровождающие внешние. Так, у мальчиков появляются поллюции, у девочек начинаются месячные (цикл поначалу нерегулярный, но со временем устанавливается). Детский организм перестраивается, взрослеет;

3. изменения в характере. Послушный ребенок внезапно превращается в непокорного, грубого, бунтующего подростка, он постоянно дерзит

взрослым, насмешничает, игнорирует адресованные ему замечания, не подчиняется приказам. Такое ощущение, что сына (дочь) подменили;

4.резкие перепады настроения. Подросток очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния - к надежде. Однако родители должны насторожиться, если подобные перепады случаются у их ребенка слишком часто и без внешнего повода: такие беспричинные колебания настроения характерны для наркоманов;

5.изменения в поведении. Подростки часто ведут себя вызывающе, подчеркнута сексуально, совершают хулиганские выходки, изо всех сил стараются привлечь к себе внимание. Или же напротив, замыкаются в себе, впадают в уныние, нервничают и страдают, занимаются самоедством. Но в любом случае их поведение заметно отличается от того, к чему привыкли родители;

6.недовольство подростка чем-либо в своей внешности или характере, возникновение комплекса неполноценности. Если ребенок часами смотрит на себя в зеркало, испытывая истинные муки и страдания из-за реального или мнимого недостатка, то родители должны насторожиться: у подростка явно развивается комплекс неполноценности. С одной стороны, это вполне естественно для возраста, в котором находится их ребенок, но с другой стороны, если ничего не предпринять, то этот комплекс может вырасти до гигантских размеров и испортить взрослеющей личности всю жизнь;

7.повышенный интерес подростка к противоположному полу, первая любовь. Когда ребенок впервые влюбляется, это всегда заметно: он становится задумчивым, рассеянным и в зависимости от характера его взаимоотношений с объектом чувства печальным или радостным. В этот период родителям очень важно не преступать границ “личного пространства” подростка, но в то же время не отстраняться от него, особенно в том случае, если любовь окажется несчастной, безответной;

8.нервозность, беспокойство, раздражительность. На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, у подростка часто повышается давление и учащается сердцебиение, что, в свою очередь, влияет на его душевное состояние, вызывая беспокойство и даже страх, ввергая в панику, заставляя нервничать без явных причин. Родителям нужно с пониманием относиться к этому моменту, не усугубляя ситуацию нравоучениями и нотациями: их взрослеющий ребенок нуждается не в упреках и уроках, а в заботе и любви;

9.состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов.

Если депрессия длится недолго, то ничего страшного в ней нет: время от времени это случается с большинством людей, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Беспокоиться следует в том случае, если депрессивное состояние продолжается более двух месяцев и сопровождается полным отказом подростка от активной деятельности, привычного поведения, контактов с внешним миром, в том числе от общения с друзьями и (возможно) родителями.

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным. И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но тем не менее ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят. Психологи называют этот процесс активным слушанием, и выделяют в нем несколько правил, соблюдая которые, можно найти контакт с любым человеком. Во-первых, нужно смотреть собеседнику в глаза, во-вторых, не следует задавать ему вопросы, чтобы не разозлить его, в-третьих, надо спокойным тоном повторять конец его собственной фразы, в-четвертых, не стоит торопить человека, пусть говорит в удобном для него темпе. И, наконец, рекомендуется “отзеркаливать” собеседника, повторяя его жесты и позы, однако делать это нужно естественно. В этом случае вы легко найдете общий язык с любым человеком.

Подростковая среда и вредные привычки.

Табакокурение, алкоголизм, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики; разумеется, вы должны постараться избежать этого. Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Прежде всего здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному вы сами, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи? Как у вас принято отмечать праздники?

Второй момент - это ваше отношение к информации, в большом количестве поступающей с экрана телевизора, из радиоприемников, со страниц газет и журналов: если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь “подвигами” наших пьяных соотечественников (“Русского никто во всем мире не перепьет!”), скептически хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка? Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы! Будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Кроме того, спиртное и наркотики могут быть способом расслабления, ухода от напрягающей действительности. Если от

водки подростку стало легче, то у него выработается устойчивый рефлекс: плохо — значит, надо выпить, хочется получить удовольствие - надо покурить травку. К тому же если подобное времяпрепровождение поощряется средой, в которой подросток обитает (в семье, детдоме, общежитии и т. д.), или людьми, с которыми он часто или постоянно контактирует (друзьями, авторитетными знакомыми или родственниками), то соблазн приобщиться к общему “увлечению” будет слишком велик. В итоге подросток будет делать не то, что надлежит делать, а то, что хочется; а хочется ему чувствовать себя равноправным членом компании и расслабляться наравне со всеми. Чтобы вытащить подростка из этой трясины, родители должны что-то противопоставить его пагубному удовольствию, иначе их попытки не увенчаются успехом. Это понятно: кто ж в подростковом возрасте отказывается от близких радостей ради светлого, но такого далекого и неясного будущего!

Кодекс об административных правонарушениях

Статья 20.20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах. *Статья 20.21.* Появление (в общественных местах в состоянии опьянения). *Статья 20.22.* Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда

Уголовный кодекс

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ лишение свободы на срок от 3 до 10 лет)

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда)

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).

Памятка родителям от ребенка

- Не балуйте меня.
- Не бойтесь быть твердым со мной.
- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения.
- Не полагайтесь на силу.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
- Не пытайтесь читать мне нотации.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать.

- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

Сценарий мероприятия «Мы верим твердо в героев спорта»

Песня «Мы верим твердо в героев спорта» (трек 1)

1уч: Наша встреча необычна
Хоть она вполне привычна.
Нынче спорт хвалить мы будем,
И зарядку не забудем.

2уч: Заниматься мы должны
Спортом все усиленно.
Ведь стране нашей нужны
Смелые и сильные.

Муз. заставка.

Вед.1. Добрый вечер, дорогие друзья! Мы начинаем наше мероприятие посвященное спорту, которое проходит под названием «Мы верим твердо в героев спорта!»

Вед.2. Приглашаем всех в замечательную поездку на «Экспрессе здоровья»

(звук поезда) (трек 2)

Вед.1.

Внимание! Уважаемые учителя и учащиеся,
А также все присутствующие!

Замрите на мгновение,
Послушайте объявление!

Сегодня и каждый день
Для всех, кому не лень,
Есть возможность не хворать,
В Стране здоровья побывать!
«Экспресс здоровья» можно найти
На школьной платформе, любого пути.

Вед.2.

Я бывалый проводник,
К поездкам дальним я привык.
Сегодня рейс у нас особый.
«Экспресс здоровья» - поезд новый,
Пассажиров повезет.

Тех, кто не курит и не пьет,
Кто любит спортом заниматься,
Водой холодной обливаться.

И для таких пути свободны,
Ведь быть здоровым — это модно!

Вед.1.

А вы, друзья, хотите попасть на этот поезд? Тогда сейчас мы проверим, насколько вы любите спорт и что о нем знаете.

Вед.1. Вед.2.

Конкурс

« Четвертый лишний»

Задача конкурса «выбрать четвертое слово из каждой строки, которое по смыслу шипит.

1. Футбол, дзюдо, волейбол, баскетбол.
2. Мяч, обруч, гимнастика, лента.
3. Шайба, клюшка, щитки, вратарь.
4. Самбо, каратэ, бокс, дзюдо.
5. Фехтование, баскетбол, мяч, гимнастика.
6. Баттерфляй, водное поло, брас, кроль.
7. Вратарь, нападающий, судья, защитник.
8. Велоспорт, конный спорт, фигурное катание, коньки.
9. Гандбол, регби, волейбол, сумо.
10. Теннис, шар, бильярд, боулинг.

Молодцы ребята!

К проводникам подходят юноши в качестве 1-х пассажиров.

Вед2: обращается к 1. Здравствуйте! Вы кто такой?

Что везете там с собой?

1-й пассажир (достаёт из сумки боксерские перчатки, одевает и начинает боксировать. Звучит запись голоса на мотив песни « Ты узнаешь ее» группы «Корни»): (трек 3)

Я обычный учащийся школы,
Занимаюсь я боксом серьезно,
Без тренировок я жить не могу,
Будь моим спарринг-партнером сегодня!

Ты узнаешь, как сильно я бить могу
Своей левой рукой по корпусу,
Я в нокдаун отправлю тебя в бою,
Счет судьи ты узнаешь по голосу!

(Обращается к другому пассажиру):

Сразу видно - парень свой!

Побоксируем с тобой?

2 пассажир. (испуганно смотрит на боксерские перчатки):

Ну.. .сегодня... Ну.. .не знаю...

А, может, в шахматы сыграем?

Ты особо не волнуйся, (указывает в зал)

С другими, вон, потренируйся!

1-й пассажир (обращаясь к залу): Ребята, а вы знаете, что в переводе означает бокс? В какой стране зародился этот вид спорта? (От англ. Бокс - удар, спортивное единоборство, кулачный бой. Зародился в Англии в 1946г.)

• Вед.1 (обращается к подошедшим двоим пассажирам -2 юноши):

Здравствуйте! Ну, что молчите?

Про себя нам расскажите!

2-й и 3-й пассажиры (достаю́т из сумки небольшую штангу и начинают поднимать, демонстрируя свои бицепсы. Звучит запись голоса на мотив песни «Туристы» группы «Крамбамбуля»): трек 4

- Мы штангисты. Мы культуристы
- Наш бодибилдинг, это прекрасно
- Здоровье очень он укрепляет
- Кто штангу любит, тот не хворает

• 2-й пассажир: А вы, друзья, любите поднимать штанги, гантели? Молодцы, мы знаем, что среди Вас есть юноши, которые поднимают гирию лучше всех в школе. Подойдите!

• Вед.2. (обращается к подошедшей девушке):

Ну, а вы чего стоите?

Кто такая? Как зовут?

Что везете в сумке тут?

Девушка - достает из сумки теннисную ракетку и начинает подбивать ею шарик. Звучит запись голоса на мотив песни «Невеста» в исполнении «Глюкозы». (трек 5)

Зовут Прасковья меня, про себя расскажу:

Я ученица, тихо в школе сижу,

За расписанием всех уроков слежу,

А в выходные я не на диване лежу,

Играю в теннис большой, в фитнес-клуб я хожу

И здоровый образ жизни веду.

Девушка: Ребята, может кто-нибудь из вас знает, что в переводе означает этот вид спорта? (От англ. тен - лужайка и от франц. нес - вот вам, берите. Игра основана в 1913г.)

• Вед 1. (обращается к парню, который стоит неподалеку):

А что же парень там стоит

Не подходит и молчит?

Парень: Я за девушкой иду,

Без нее жить не могу,

А она порой, бывает,

Меня почти не замечает.

Готов я ехать вслед за ней

Хоть за тридевять земель!

Проводник: Подождите, не спешите!

Ну-ка, пропуск покажите!

Так, а что там в вашей сумке?

Вед 1. (Заглядывает в рюкзак и ворчливо приговаривает...так, понятно)

Тем, кто пьет и кто «дымит»

В Страну здоровья путь закрыт!

Для таких, там места нет!

Но тебе я дам совет:

Пусть разлетятся, словно птички,
Твои вредные привычки.

(Обращается к пассажирам в вагоне): Что ж, пора нам собираться, В путь-дорогу отправляться.

Парень (кричит вслед):

Девушка Прасковья

Из «Экспресс здоровья»!

Ты меня слышишь?

Я стану на лыжи,

Зимою в походы

Буду ходить!

На стадионе

Займусь биатлоном,

Всех чемпионов

Легко обгоню!

Я буду стараться,

Тренироваться,

Быстрее экспресса

На финиш приду!

Вед 1. (обращаясь к парню):

Так-так-так! Что ж, все понятно!

Раз будешь спортом заниматься,

Можешь с нами отправляться.

Вед.2.Итак, дорогие друзья, сегодня определились пассажиры нашего поезда. И первым местом, куда мы отправляемся, будет Греция - родина олимпийских игр.

Звук колокола и отправляющегося поезда (трек 6)

(слова за кадром на фоне презентации)

- Вед.1.Олимпийские игры древней Греции - крупнейшие спортивные соревнования древности. Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западной части Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Короибос.
- Вед 2. В Древней Греции олимпийцами могли стать только греки по происхождению, причем только свободные люди и только мужчины. Соревнования проходили необыкновенно упорно, а победители награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире.
- Вед.1. Олимпия считается у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр. И к нам прибыли гости с горы богов – Олимпа.

Танец Сертаки. (трек 7)

1 девочка:

В старину, в античном мире,
Двадцать шесть веков назад,
Города не жили в мире,
Шел войной на брата брат.

2 девочка

И мудрейшие решили:
Ссоры вечные страшны,
Можно в смелости и силе
Состязаться без войны!

- Вед. 1 До свидания Греция, а мы отправляемся дальше (трек 8)
поезд.
- Вед.2.

Дорога долгая и, чтобы не скучать в пути, мы займемся интеллектуальным спортом. Много песен сложено о спорте. Однако если внимательно прислушаться к нашим неспортивным, но популярным песням, то станет ясно, что многие из них тоже как-то связаны со спортом. Сейчас будут звучать строчки из известных песен, а вы отгадывайте, о каком виде спорта идёт речь:

Трек 9- «Мы на лодочке катались...» (Валентина Толкунова- мы на лодочке катались.)

(академическая гребля);

Трек 10- «Вжик, вжик, вжик – уноси готовенького...»(Андрей Миронов- Вжик-Вжик.)(фехтование);

Трек 11- «Все бегут, бегут, бегут...»(марафонский забег);

Трек 12- «Я буду долго гнать велосипед...»(велогонки);

Трек 13- «А я милого узнаю по походке...»(Гарик Сукачев)
(спортивная ходьба);

Трек 14- «Не страшны тебе не дождь не слякоть, резкий поворот о косогор...»(Байкеры) (авторалли).

Трек 15- «Я по жизни загулял...» (Олег Газманов) (спортивное ориентирование)

МОЛОДЦЫ!!!

Многие ребята, окончив школу и поступив в различные учебные заведения, продолжают занятия спортом, которым они научились в школе. И возможно кто-то из них когда-нибудь примет участие в Универсиаде. У нас в школе в холле есть замечательный стенд, на котором размещены фотографии наших выпускников, которые были признаны лучшими спортсменами школы.

- Вед.1. Следующая станция прибытия - это Краснодарский край, город Сочи!

Звук поезда удар в колокол. (трек 18)

Наша страна второй раз принимала олимпиаду. Впервые это случилось в 1980 году, в СССР проходили летние олимпийские игры. А в 2014 году в России прошла «белая» олимпиада. (видеоролик)

Ролик 2. Гимн Сочи 2014(куплет и припев)

Вед.1: Зимние Олимпийские игры включают в себя такие виды спорта как биатлон, лыжные гонки, санный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, хоккей, танцы на льду, скоростной бег на коньках, бобслей, слалом, сноубординг, скелетон.

Вед.2. Наша страна всегда славилась количеством олимпийских спортсменов в этих видах спорта. Среди них: Ирина Роднина и Александр Зайцев, Людмила Белоусова и Александр Протопопов, Наталья Бестемьянова и Андрей Букин, Игорь Бобрин, Майя Усова и Александр Жулин, Татьяна Навка и Роман Костомаров, Алексей Ягудин, Ирина Слуцкая, Евгений Плющенко и многие другие.

Вед.1. Наша хоккейная сборная неоднократно становилась олимпийским чемпионом мира. Самым прославленным вратарем мира является трехкратный олимпийский чемпион Владислав Третьяк. Наша знаменитая лыжница Раиса Сметанина является многократным победителем зимних олимпиад. Займет много времени перечисление всех заслуженных спортсменов.

Танец с кольцами (трек 18)

Вед 2. Итак, дорогие друзья, вот и подошло к концу наше путешествие. А те, кто ещё не взял билет, мы желаем не унывать, а, наоборот, еще больше и усерднее заниматься физкультурой и спортом.

???

Спорт может справиться с плохим настроением, скукой. Занимайтесь любыми видами спорта, и у вас будет много друзей.

Выходят все участники

2-й вед.: До свиданья, всем пока!

В экспрессе уезжаем,

Но мы не скучаем

1-й вед: Будем спортом заниматься -

Нам ли докторов бояться?

? Грустить не будем никогда!

Заявляем прессе:

«Нам весело в экспрессе!

? В Страну здоровья уезжаем

И болеть мы не желаем

Все вместе: Спорт - наш друг, мы это знаем!»

Все участники выстраиваются в один ряд, берут на плечи спорт. сумки, машут рукой, уходят.

АНТИТАБАЧНАЯ ВИКТОРИНА

- 1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**
 - а) Сигареты с фильтром;
 - б) сигареты с низким содержанием никотина;
 - в) нет.
- 2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?**
 - а) 20-30;
 - б) 200-300; в) свыше 4000.
- 3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**
 - а) Не более 20 %;
 - б) 40 %;
 - в) 100%.
- 4. Как влияет курение на работу сердца?**
 - а) Замедляет его работу;
 - б) заставляет учащенно биться;
 - в) не влияет.
- 5. Что происходит с физическими возможностями человека?**
 - а) Они повышаются;
 - б) они не меняются;
 - в) они понижаются.
- 6. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**
 - а) Стаж не имеет значения;
 - б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
 - в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.
- 7. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**
 - а) Курить никогда не было модно;
 - б) курить модно;
 - в) мода на курение в большинстве стран прошла.
- 8. Что такое пассивное курение?**
 - а) Нахождение в помещении, где курят;
 - б) когда куришь за компанию;
 - в) когда не затягиваешься сигаретой.
- 9.. Что вреднее?**
 - а) Дым от сигареты;
 - б) дым от газовой горелки;
 - в) выхлопные газы.
- 10. Как курение влияет на массу человека?**
 - а) Снижает его;
 - б) повышает его;
 - в) не изменяет его.
- 11. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?**

- а) Не менее 100 человек;
- б) менее 200 человек;
- в) около 250 человек.

12. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить курить?

- а) 25 %;
- б) 65 %;
- в) 85 %

13. У кого наибольшая зависимость от табака?

- а) У тех, кто начал курить до 20 лет;
- б) у тех, кто начал курить после 20 лет;
- в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

14. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) Аллергия;
- б) рак легкого;
- в) ангина.

Ответы:

1-3; 2-3; 3-1; 4-2; 5-3; 6-1; 7-3; 8-1; 9-1; 10-3; 11-3; 12-3; 13-1; 14-2.