

Круглый стол

"Мы выбираем жизнь".

**Провела педагог-психолог
Мордвинова С.Н.**

Цель заседания круглого стола – формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни. Всестороннее рассмотрение проблемы табакокурения, алкоголя и наркомании.

Покрытая луна печальным светом,
Тревожно спит моя земля-планета.
Но полон сон её ночных кошмаров
Ей снятся взрывы ядерных ударов,
Природа гибнет, торжествуют войны,
Глаза людей безумием полны,
И в мире, переполненном страданием
Уж правит бал убийца- наркомания,
Царит она без страха и опаски,
И вовлекает с каждым новым годом
В порочный круг своей смертельной пляски
Всё больше безрассудного народа.

Работа круглого стола сопровождается показом презентации.

Человек приходит в этот мир для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям. Правильный образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Людам в юном возрасте свойственно не очень задумываться о своем здоровье. Однако же думать об этом стоит. И чем раньше, тем лучше. А не тогда, когда мы начинаем его терять.

Сегодня мы подробно поговорим об актуальной проблеме «Табакокурение». Огромная армия дымящих на земле! Богаты на выдумку опытные мастера торговой рекламы. На всех языках мира они призывают человека затянуться этим соблазнительным дурманящим дымком. А тут еще многочисленные сорта папирос, сигарет, упакованных в разноцветные пачки и коробки с яркими, легко запоминающимися картинками. Трудно поверить, что все это делается не на благо человека, а на его гибель и только ради наживы, ради обогащения.

Сегодняшний наш разговор мы хотели бы начать с притчи.

Один человек шел вдоль реки. Вдруг он увидел, как из-за поворота река выносит тонущих детей. Он бросился в реку и начал спасать их.

Мимо проходил другой человек. Увидев происходящее, он тут же бросился на подмогу.

Третий прохожий внимательно наблюдал какое-то время, потом быстро пошел дальше.
- Куда же ты, почему не помогаешь нам?

- Я вижу, что вы вдвоем справляетесь здесь. Посмотрю за поворотом реки, что происходит там, почему дети попадают в реку.

В чем смысл этой притчи? (диалог с детьми)

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

предотвратить

спасать

Задача родителей и педагогов вовремя добежать до поворота, не дать детям споткнуться, а тем более упасть, ...пропасть. Потому что легче предотвратить, чем потом плакать и раскаиваться... Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности?

Сегодня мы хотим поговорить о серьезной проблеме, которая волнует нашу школу. И, чтобы решить эту проблему, нам необходима ваша помощь и поддержка.

А что знаете вы о проблемах, существующих в современном мире? (слайд 2)

Проводится блиц-опрос (ребята вытягивают вопросы и отвечают на них, допускается помощь аудитории).

Примерные вопросы для "Блиц-опроса".

Наркомания - это вредная привычка, преступление или болезнь? (*Болезнь.*)

Что объединяет алкоголизм, наркоманию и игроманию? (*Зависимость.*)

Почему алкогольной, наркотической зависимости наиболее подвержены подростки? (*Подростковый возраст является переходным, психика подростка очень неустойчива, поэтому в наибольшей степени подвержена влиянию извне.*)

По каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики:

1. всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
2. результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче;
3. следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен;
4. невнятная, "растянутая" речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
5. странные "посторонние" запахи от волос и одежды;
6. бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
7. возвращения с прогулки, вечеринки в странном состоянии.
(*Результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче.*)

С какого возраста в нашей стране разрешена продажа сигарет и алкогольных напитков? (*С 18 лет.*)

На что влияет курение? (Курение влияет: 1) на сердце, сужая кровеносные сосуды, затрудняя его работу по перекачиванию крови, приводит к инсульту и инфаркту; 2) на легкие: затрудняет нормальное дыхание, около половины вдыхаемого дыма остается в легких после выдоха, и частички, которые задерживаются, прикрепляются к легким, их количество нарастает, повышается риск заболевания раком легких; 3) на внешность: курение оставляет желтизну на зубах и пальцах, приводит к появлению преждевременных морщин; одежда, волосы и дыхание приобретают неприятный запах табака.)

Давайте постараемся раскрасить рисунок курильщика и посмотрим, что получится.

Чем же привлекают подростков столь пагубные привязанности (слайд 3)

Ребята, скажите, пожалуйста, с чем ассоциируются у вас следующие понятия? (работа с аудиторией, их **ответы-ассоциации** фиксируются на доске).

- сигарета – дым, приколы, вредная привычка, взросление
- алкоголь – зеленый змей, болезнь, зависимость
- привычка – что-то часто повторяющееся, хобби
- профилактика – борьба с болезнью
- здоровье – самое главное

Сделайте самостоятельно для себя вывод: какую эмоциональную окраску в большинстве случаев несут слова-ассоциации.

Вы знаете, ребята, какие ассоциации обычно получаются у родителей. Давайте сравним, что получилось. (слайд 4)

Как видим, во многом ваши показатели сходятся.

- сигарета – болезни, яд, отвращение, медленная смерть;
- алкоголь – неожиданная смерть, отравление, зависимость;
- привычка – вторая натура (плохая или хорошая), пример для подражания;
- профилактика – ремень, решение проблемы, работа;
- здоровье – жизнь, радость

Перед вами **цветик-семицветик** (ромашка с лепестками-желаниями), посмотрите на его лепестки, сорвав один из них, вы могли бы осуществить свое самое заветное желание: любовь, успех, здоровье, богатство, деньги, отличные оценки, радость...

Но выбрать нужно ТОЛЬКО ОДНО желание. Что бы выбрали вы? (диалог-аргументация с детьми)

Практически все выбрали ЗДОРОВЬЕ. Это и не случайно, ведь здоровье – основа всей нашей жизни.

Здоровый образ жизни – это прежде всего работа над самим собой. Ценность здорового образа жизни – отказаться от вредных привычек.

Давайте вместе сложим воедино составляющие понятия ЗДОРОВЬЕ.

На доске проецируется слово «Здоровье», на каждую букву нужно придумать слово – составляющий компонент здоровья (работа с аудиторией).

(например)

З – зарядка, закаливание

Д – движение, диет

О – организация досуга, отдых

Р – режим, рациональное питание

О – отказ от вредных привычек

В – витамины

Ь - пусть ВСЁ проходит мягко

Е – еда здоровая

Сегодня наш круглый стол помогают вести ведущие специалисты. У нас в гостях Историк, Биолог, Нарколог, Врач – педиатр, Химик, Юрист, Социолог. Вместе с ними мы рассмотрим проблему вредных привычек со всех сторон. **(слайд 5)**

Историк.

Растение табак получило свое название от имени провинции Табаго острова Гаити. В период великих географических открытий в 1493 году Христофором Колумбом семена табака были завезены в Испанию. Затем морскими и караванными путями были доставлены во все уголки земного шара. Новый товар породил новый обычай – курение.

К концу 16 века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться.

Во Франции нюханье табака вошло в придворный этикет.

Но нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В ряде стран, например, в Италии, он был объявлен «забавой дьявола». В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Официально торговля табаком и курение были разрешены в 1697 в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Распространившиеся по планете табачные изделия стали одними из наиболее известных творений рук человеческих в современной истории.

Биолог.

Я, как биолог, хочу отметить, что табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, высушенные листья которого после специальной обработки измельчают и используют для курения. В состав листьев табака входят: никотин, белки, углеводы, органические кислоты, смолы и эфирные масла. Смолы и масла придают табаку характерный запах.

Главная особенность, которая отличает табак от других пасленовых, - содержание никотина. (слайд 6)

Никотин – один из сильнейших ядов растительного происхождения и основная часть табачного дыма. В чистом виде – это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворимая в воде, спирте, эфире и легко проникающая через слизистые оболочки полости носа, рта, бронхов и желудка.

Если к клюву птиц поднести палочку, смоченную никотином, то птицы погибают. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака – от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке.

Химик.

А я, как химик, хочу заметить, что не только никотин делает курение вредным. Фармакологи установили, что при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости (масса табака 20 граммов) образуется

0,0012 грамма синильной и 0,0012 грамма сероводородной кислоты;
0,22 пиримидиновых оснований;
0,18 грамма никотина;
0,64 грамма аммиака
0,92 грамма угарного газа;
Более 1 грамма табачного дегтя.

Табачный деготь содержит беспирин, бензатрен и ряд других ароматических углеводов – канцерогенов. Кроме того, в табачном дыме находятся производные почти всех классов органических соединений, соединений мышьяка, меди. Сейчас я наглядно покажу вам, что же остается в легких курильщика после выкуривания сигареты. (слайд 7)

Нарколог.

Спасибо за наглядный пример. Как врач-нарколог хочу отметить, что вся коварность курения заключается в том, что к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Никотин – это тот же наркотик. Хотя он слабее, чем другие, но зависимость вызывает более сильную. Организм привыкает к определенной доле вещества. А потом начинает требовать больших доз. Особенно опасно для здоровья курение в детском возрасте. Детский организм еще слаб, чтобы сопротивляться.

Посмотрите на схему (слайд 8)

«Стадии никотиновой наркомании».

1. Бытовое курение (несистематическое, приблизительно 5 сигарет в день)
2. Привычное (постоянное, 5-15 сигарет в день);
3. Пристрастное (1-2 пачки в день).

С появлением пристрастия лечение становится проблематичным. Используются разнообразные методы: индивидуальная терапия, гипноз, химиотерапия, акупунктура, развитие у курящего чувства отвращения ит.д. Положительное влияние оказывают некурящие люди на курильщиков, а так же взаимное решение людей, которые решили бросить курить. В этот период лучше увеличить физические нагрузки, спортивную активность, совершать длительные прогулки.

Если у человека не хватает силы воли сразу бросить курить, то надо максимально уменьшить опасность курения для своего организма. Это: не затягиваться при курении, не докуривать 1/3 часть сигареты, т.к именно в ней и фильтре находятся наиболее опасные вещества, выбирать сигареты с низким содержанием никотина, не курить натошак, на ходу.

Врач – педиатр.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей растет, так как пока еще значительное число людей не считают курение опасным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Степень кислородной недостаточности после выкуривания одной сигареты оказывается такой же, как и при подъеме нетренированного человека на высоту 3000 метров над уровнем моря.

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Легкие подростков еще не сформированы, и они особенно страдают от никотина. Хроническое кислородное голодание приводит к тому, что подросток останавливается в росте, становится хилым. Особенно чувствителен к кислородному голоданию мозг, возникает головная боль и головокружение.

Также ухудшается процесс запоминания и внимания. Нарушается работоспособность, зрение, слух.) (слайд 9)

Обратите внимание на таблицу «Вред курения». Наглядно показано, какие заболевания сопутствуют курению.

Нет человека, который не знал бы о вреде курения, но тем не менее по данным Роспотребнадзора за последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 440 тысяч человек.

Но что же происходит с организмом человека, который все - таки решил бросить курить? Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма. Через 12 часов легкие начнут лучше функционировать из-за того, что полностью выйдет окись углерода. Через 12 недель система кровообращения улучшается, становится легче бегать и ходить. А через 5 лет риск заболевания инфарктом миокарда снижается в 2 раза, по сравнению с курильщиками.

Как заметили специалисты, курение носит разрушительный характер. Но существуют ли способы борьбы с курением в разных странах мира?

Юрист.

Да, это очень интересный вопрос. Производство и торговля табачных изделий не сокращается, а, следовательно, это источник прибыли в любом государстве. Но правительство разных стран по-разному строит антитабачную политику. Например:

- Дания пытается решить проблему, установив астрономические цены на сигареты. Пачка сигарет стоит 5 долларов.
- В США очень строго преследуют любителей никотина. Штраф 100 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в любом Нью-Йорском ресторане или кафе с количеством мест более 35.
- Курить на улицах Сингапура разрешается, но встряхивать пепел запрещено. Тому, кто выбросил пустую коробку из-под сигарет грозит штраф до 625 долларов.

- Франция с 1992 года ввела суровые ограничения в отношении курильщиков. Курить запрещается в учреждениях. Ресторанах, кафе. Сумма штрафа тоже велика.
- В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль.
- В Италии не курят во всех общественных местах, включая рестораны и бары, не говоря уже о банках. С нарушителей взимается штраф до 125 долларов.
- Российское законодательство более лояльно. Разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах, запрещение продажи табачных изделий несовершеннолетним, предупреждения Минздрава и т.д.)

Социолог.

Да, действительно, курение и здоровье не совместимы. Мы провели анкетирование. Учащимся предложили ответить на следующие вопросы:

1. Куришь ли ты? Если да, то как давно?
 2. Причина, по которой ты начал курить?
 3. Какая у тебя успеваемость по школьным предметам?
 4. Если бы ты был (а) высокопоставленным чиновником, как бы ты боролся (ась) с курением?
- 30% опрошенных курят или пробовали курить.
 - Причиной курения является желание быть взрослым, самоутвердиться в компании сверстников, либо любопытство. Стремление «все» попробовать в жизни. Курение отрицательно влияет на успеваемость.
 - Число неуспевающих возросло в том классе, где больше курящих.
 - Очень разнообразные предложения высказали учащиеся по поводу борьбы с курением:
 1. Запрет на производство и продажу табачных изделий, и рекламу по телевидению – 60% опрошенных.
 2. Поощрения тем, кто отказывается от курения – 5%.
 3. Штраф за курение и повышение цен на сигареты во много раз – 15 %.
 4. Установить камеры видео наблюдения в магазинах, чтобы не продавали сигарет детям – 10%.
 5. Проводить всевозможные акции против курения с детьми и их родителями – 7%.
 6. Мне все равно – 3%. **(слайд10)**

Помните, бросить курить под силу каждому!

Пробовали? Не получилось? Возможно, решение не было продумано до конца! Жуйте жевательные резинки (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковь – все то, что может вас отвлечь от курения. Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать другие жизненные проблемы. Тем самым вы научитесь управлять своей судьбой и идти к жизненному успеху!

Хочется заметить, что личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во

время курения другими людьми. И особенно опасно, если «пассивными курильщиками» оказываются дети. Они чаще утомляются, учащается сердцебиение. И в этом главная ответственность лежит на родителях. Лучшая мера по борьбе с курением – это воспитание с раннего возраста неприятия курения.

В России, по данным Минздрава, курят 40% населения. Антитабачный закон был принят для защиты некурящих жителей России.

«Антитабачный закон» – это Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

С 1 июня 2013 года запрещается курение табака:

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- 7) в помещениях социальных служб;
- 8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- 11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 13) на автозаправочных станциях.

В соответствии со статьей 6.24 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях:

за нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных

частью 2 статьи 6.24, может быть наложен административный штраф на граждан в размере от 500 до 1500 рублей (ч. 1. ст. 6.24).

за нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках может быть наложен административный штраф на граждан в размере от 2000 до 3000 рублей (ч. 2 ст. 6.24).

И в заключении хочется добавить: человек, который принимает решение пить, курить или принимать наркотики, думает, что делает свободный выбор (хочу делаю, хочу не делаю). Но эта его мнимая свобода превращается вскоре в несвободу, т.е. в зависимость, которая часто становится непобедимым пристрастием. Так может стоит отказаться от такого свободного выбора, и вести здоровый образ жизни? Ведь здоровье – это такое состояние, которое трудно гарантировать. Что-то в организме человека может подвести в любой момент. И легче сохранять здоровье, чем потом его восстанавливать.

На заключительном этапе заседания нашего круглого стола давайте вместе выделим составляющие звенья здорового образа жизни, **составим своеобразную памятку ЗОЖ:** (солнышко на доске –«Я и ЗОЖ», лучики которого ребята заполняют самостоятельно. Например: занятие спортом, режим дня, отказ от курения, алкоголя, наркотиков, правильное питание и т.д.)

Всем спасибо за участие. Надеемся, полученные сегодня сведения, помогут вам в дальнейшем принимать правильные решения и быть достойными гражданами нашей страны. Именно от здоровья каждого из нас зависит здоровье всей нации, здоровье будущего поколения.

