

Министерство образования Республики Беларусь
Государственное учреждение образования
«Республиканский институт высшей школы»

А. Н. Сизанов, Н. Н. Поплавский, В. А. Хриптович

Антиникотиновые занятия и
тренинг отказа от курения для подростков
(модульный курс)

Минск
«РИВШ»
2006

УДК 15:371
ББК 88.8
С34

Рекомендовано
кафедрой психологии и пед. мастерства РИВШ
(протокол № 6 от 26.06.2006 г.)

Рецензент
канд. пед. наук, ст. преп. кафедры педагогики БГПУ им. М. Танка *Н. В. Самусева*

Сизанов, А. Н.
Антиникотиновые занятия и тренинг отказа от курения для подростков (модульный курс) / А. Н. Сизанов, Н. Н. Поплавский, В. А. Хриптович. – Минск : РИВШ, 2006. – 72 с.

УДК 15:371
ББК 88.8

© Сизанов А. Н., Поплавский Н. Н.,
Хриптович В. А., 2006
© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2006

Введение

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Вред, наносимый здоровью населения никотином, усугубляется особенностями экологической обстановки после аварии на Чернобыльской АЭС. Радиационный фон усиливает пагубное влияние табака на организм. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей нашей страны, как и в общественном сознании белорусского народа, курение не считается девиацией (отклонением от общепринятой нормы поведения). Общественная мораль в Республике Беларусь терпима к курению. В то же время в целом ряде стран курение признается одной из форм девиантного поведения. Курильщиков отождествляют с наркоманами, невротиками, загрязнителями воздуха, виновниками пожаров и т. п.

Одним из факторов, формирующих позитивное или нейтральное отношение к курению, является наличие этой привычки среди некоторой части педагогов и врачей. Эффективных же мониторингов по проблеме курения среди молодежи в нашей стране проведено недостаточно. Слабо представлены данные об эффективности профилактических программ. Эти данные преимущественно зарубежные. Так, в США в ранг национальной политики возведена борьба по предупреждению этой вредной привычки. А в странах Европейского союза рассматривается вопрос о праве нанимателя отказать в приеме на работу только на основании курения претендента на должность.

Разрушительная сила курения заставила психологов и педагогов искать ответы на вопросы, почему люди курят и как им помочь избавиться от этой привычки, насколько эффективны программы по борьбе с курением.

Сегодня помощь курильщикам включает следующее: предупреждение официальной службы охраны здоровья, советы врачей, лечение, когнитивную терапию, создание групп поддержки. Но все это дает только временный эффект, и всего лишь 1/5 часть людей бросает курить после принятых мер, большинство же возобновляет привычку.

Наибольший эффект дают программы по коррекции поведения, приводящего к курению. В данном пособии представлен модульный курс, который отличается от обычных программ широким разнообразием методического оснащения, гибкостью и длительностью применения. Ключевыми моментами нашего модульного курса являются: предоставление полной информации о вреде курения на организм человека; показ механизмов влияния рекламы, сверстников, родителей и средств массовой информации на распространенность курения; проведение исследовательских заданий по изучению проблем, связанных с курением; моделирование ситуаций и ролевых игр с целью избавления от вредной привычки; проведение тренингов по формированию ответственного и безопасного поведения, социальных и жизненных навыков.

Модульный курс имеет гибкую структуру и позволяет проводить систематическую профилактическую работу в классе и учебной группе на протяжении нескольких лет (но не менее двух лет). Под профилактической работой мы понимаем создание на занятиях, вне учебного процесса (классные часы, факультативы, досуговое время, родительские собрания), в социуме (учреждения, предприятия, прилегающая территория) таких ситуаций, которые приводят учащихся к положительным установкам на здоровый образ жизни, формируют мотивацию на полный отказ от курения. Классные руководители, психологи, социальные

педагоги, преподаватели естественно-научных дисциплин, врачи могут изменять и дополнять содержание модульного курса, адаптируя его к особенностям подростков, учитывая специфику конкретного региона.

Почему необходим специальный курс по предупреждению курения подростков и что мешает его внедрению?

Прежде всего следует выделить типичные заблуждения администрации учреждений образования и педагогов по проблеме подросткового курения. Их рассуждения сводятся к следующему:

1. Большинство подростков пробуют курить, и с этим ничего не поделаешь — не все из них станут курильщиками.

2. Курение — меньшее из существующих зол, особенно таких, как алкоголизм, наркомания, преступность.

3. Оградить подростков от курения в курящем взрослом социуме невозможно.

4. В каждом учебном заведении есть подростки, составляющие так называемые группы риска, для которых курение является непременным атрибутом общения и досуга.

5. Если мы начнем говорить о курении с подростками, то только привлечем внимание к этой проблеме и многие захотят поэкспериментировать с курением.

6. Мы проводим много воспитательных мероприятий, и нет необходимости в специальной образовательной программе по борьбе с курением.

Но есть аргументы в пользу изменения позиции администрации учреждений образования и педагогов по проблеме курения среди подростков. Они сводятся к следующим суждениям:

1. Многие из взрослых курильщиков очень сожалют, что их не остановили в школьные годы.

2. Курение подростков часто сопровождается такими негативными явлениями, как употребление алкоголя, наркотиков, незаконная добыча денег на сигареты, низкая культура общения.

3. Оградить подростков от курящего взрослого социума невозможно, но научить их сознательно отказываться от курения можно и нужно.

4. Многие подростки хотели бы бросить курить, но для этого им надо обеспечить психолого-педагогическую поддержку, в том числе с помощью системы тренинговых и коррекционных занятий и других активных методов изменения поведения.

5. Системная профилактическая работа создает не только стойкий иммунитет против курения, но и показывает преимущества выбора в пользу здорового образа жизни.

6. Признание существования проблемы курения среди школьников — это признак высокого профессионализма педагогов и руководителей учебного заведения. Осознание необходимости внедрения модульного курса — показатель высококлассной профессиональной «команды».

Следует добавить, что многие родители отдали бы предпочтение той школе, где нет места для курящих школьников, где дают гарантию воспитания здорового и некурящего ребенка.

В нашей стране предприняты определенные усилия по предотвращению курения среди несовершеннолетних: 17 декабря 2002 года Президент Республики Беларусь А. Г. Лукашенко подписал Декрет № 28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий». Министр образования Республики Беларусь подписал приказ от 19 августа 2005 года № 481 «О неотложных мерах по недопущению курения в учреждениях образования».

ПРОГРАММА
антиникотиновых занятий и тренинга отказа от курения
для 7 класса

№ занятия	Тема занятия	Сроки проведения	Количество часов
Занятия-практикумы			
1-2	Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни	сентябрь	4
3	Анатомические и физиологические аспекты курения	октябрь	2
4	Физиологические последствия курения	ноябрь	2
5	Курение как угроза здоровью	декабрь	2
6	Кратковременные и длительные последствия курения	январь	2
7	Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими»	февраль	2
8	Портрет курильщика	март	2
9	Психология привычки	апрель	2
10	Как отстоять свою точку зрения	май	2
Тренинг здорового образа жизни			
1	Формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни	октябрь	2
2	Развитие креативности личности	ноябрь	2
3	Формирование положительной Я-концепции	декабрь	2
4	Развитие волевой сферы личности	февраль	2
5	Формирование умения отказать	март	2
Итого:			30

Занятия-практикумы 1–2. Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни

Цель: дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим.

Основные понятия: агрессивное поведение, оскорбление, пассивное поведение, самоутверждение, самоуважение, ответственность, образ жизни, уважение к другим.

Исследовательские задания:

1. При возможности учащиеся должны посмотреть кинофильм «Чучело» Р. Быкова, в котором поднимаются вопросы отношения человека к самому себе и окружающим.

2. Попробуйте продолжить фразы: «Ответственность – это...», «Самоуважение – это...», «Самоутверждение – это...», «Образ жизни – это...». Обобщите ответы учащихся.

Информационные материалы.

Рольная игра.

В центр круга выходят двое учеников. Предварительно их инструктируют, но так, чтобы остальные ученики не знали, какое задание они получили. Для этого их можно вывести в коридор. Пока они отсутствуют, остальные учащиеся получают свое задание.

Один из игроков должен держаться очень спокойно, естественно и на все вопросы и обращения отвечать так, как будто это его вовсе не задевает. Если к нему обращаются грубо, агрессивно, он должен просто промолчать, демонстрируя как можно более спокойное отношение. Второй игрок, наоборот, ведет себя вызывающе, показывая всем, что он сильный, готов постоять за себя прямо сейчас и никому не слухит попытки обратиться с ним пренебрежительно.

После того, как все участники игры получают задание, игроки входят в круг. Окружающие начинают по очереди к ним обращаться, имитируя различные конфликтные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в школе, в семье, между двумя товарищами. Можно использовать ситуации, которые имели место недавно и вызвали выраженную эмоциональную реакцию ребят – расстроили их или, наоборот, развеселили. В качестве потенциально конфликтной может быть также рассмотрена ситуация отвержения (игнорирования), когда игрок обращается к одному из окружающих с каким-либо простым предложением (выпить чая, сходить на дискотеку) и получает немотивированный отказ или выраженную пренебрежительную реакцию. Используемые фразы должны быть эмоционально окрашены («Эй ты, подойди сюда!», «Не могли бы вы помочь мне?», «Мне кажется, тебе здесь не место!», «Не слишком ли вы шумите?», «Ты должен сделать это сам!», «Ваш поезд давно ушел!» и т. д.).

Для всех участников игры должна стать очевидной разница в видимой и реальной защищенности каждого из игроков, а также преимущества и недостатки каждой из форм защиты собственного достоинства. В этой игре, как и в реальной жизни, на деле защищен не тот, кто постоянно готов демонстрировать окружающим свою способность постоять за себя, а тот, кто ведет себя сдержанно и адекватно предлагаемой ситуации.

Важно, чтобы в результате обсуждения этой игры ее участники сами поняли ее цель. Но учитель может и помогать им. Можно, к примеру, сообщить, что реакции второго игрока характерны для людей, чувствующих свою незащищенность. Более того, подобная разница в реакциях существует у животных (агрессивными чаще бывают маленькие дворняжки и реже – крупные породистые собаки).

Информационные материалы.

Самоуважение (уважение себя) – важный фактор принятия решений, их выполнения и оценки последствий. Если самоуважение человека достаточно высоко, он лучше контролирует

свое поведение, понимает, что важнее всего для него самого и что – для людей, которые его окружают. Такой человек в большей мере отвечает за свои решения и поступки. Он также меньше зависит от чужих мнений и оценок.

Давайте рассмотрим, как можно повысить свое самоуважение.

1. Нарисуйте в тетради маленький круг. Это центр цветка, но у него пока нет лепестков. Допустим, что этот центр символизирует вашу личность. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. В своей тетради нарисуйте лепестки, назвав их. Названия каждого лепестка можно выписывать под рисунком.

Когда работа будет закончена, обсудите те элементы, из которых составлен цветок. Нужно подсчитать, сколько раз был назван тот или иной элемент. Каждый сможет либо придумать свой собственный элемент, либо подтвердить важность уже придуманного другими. Тем элементам, которые назывались чаще, будет соответствовать больший или более яркий (раскрашенный цветными мелками) лепесток. Цветок получится асимметричным. Учащимся следует объяснить, что самоуважение зависит от разных свойств нашей личности, и не все они одинаково важны.

Список элементов может выглядеть так:

- ощущение своей необходимости и ценности;
- ощущение своей уникальности, особенности;
- вера в свои способности, силы и возможности;
- умение настоять на своем;
- умение аргументировать свою точку зрения;
- хорошая успеваемость;
- готовность к разумному риску;
- умение поддерживать хорошие отношения с окружающими людьми;
- удовлетворенность своим внешним видом;
- отсутствие страха перед ошибкой;
- доверие окружающих;
- уверенность в себе;
- умение позаботиться о себе.

2. Посмотрите на полученный цветок. Вы видите, что наше уважение к себе во многом зависит от того, как складываются наши отношения с окружающими, удастся ли нам наладить с ними хорошие отношения, доверяют ли они нам, дают ли нам возможность почувствовать нашу собственную ценность.

Все это важно. Однако важно не только это. Лепестки нашего цветка держатся вместе потому, что их что-то объединяет. Это «что-то» – вы сами. Прежде чем быть желанным, уважаемым, любимым, нужно просто «быть». И просто «быть» вполне достаточно для того, чтобы себя уважать. Другим людям тоже достаточно просто «быть», чтобы рассчитывать на уважение.

Уважают себя и других на самом деле не «за что-то». Глупо, например, отказывать человеку в праве на уважение только потому, что он плохо успевает в школе. Уважение к себе и к другим – это нормальное состояние здорового человека. Оно ничем не обусловлено. Все лепестки нашего цветка – это просто внешние формы его выражения. Это нужно понять. Если вам удалось это понять, все остальное получится.

Люди сильно влияют друг на друга. Если они относятся друг к другу хорошо, с уважением и заботой, то они помогают друг другу развить в себе самоуважение. Но бывает и так, что к человеку многие люди относятся плохо, пренебрегают им, унижают его. Часто человек попадает в

такую ситуацию, что теряет уважение и к себе, и к окружающим. Как вы думаете, к каким последствиям это приведет? А каков наилучший выход из подобной ситуации?

Возможно, вы придете к выводу о том, что следует проявлять уважение к окружающим даже в том случае, если это не встречает у них понимания и ответных положительных действий. Проявление уважения к окружающим в том случае, если они этого вовсе не заслуживают, позволит прежде всего восстановить уважение к себе, после чего отношения с окружающими улучшатся почти автоматически.

Однако имейте в виду: сформировать самоуважение невозможно лежа на диване и повторяя: «Я очень ценный человек, я себя очень уважаю». Путь к самоуважению – это путь действия. Действуйте так, как если бы вы уже были тем замечательным, всеми любимым человеком, которым вы хотите стать.

3. Действуйте! Каждый может назвать то действие, которое он считает нужным совершить в первую очередь для того, чтобы обрести самоуважение. Это действие запишите в тетрадь; укажите также, почему вы считаете нужным сделать в первую очередь именно это.

Способен ли я к самоутверждению? Какого человека мы называем способным к самоутверждению, делать не может? Вы предлагаете различные варианты ответов. Вы можете сформулировать свои выводы, например, следующим образом: человек, способный к самоутверждению, может постоять за свои права, не ущемляя при этом прав других. Он может выбрать один из трех вариантов:

1. Сказать «нет», не испытывая при этом чувства вины.
2. Не соглашаться с кем-либо, спокойно высказывая свое мнение.
3. Обращаться за помощью при необходимости.

Обычно разные люди ведут себя по отношению к окружающим по-разному. В чем, по вашему мнению, проявляются стили поведения в повседневной жизни (прилагается рисунок)? Ответы оформите в виде таблицы.

Пассивное:

- человек не предпринимает никаких действий для утверждения своих прав;
- он ставит других выше себя в ущерб себе;
- он молчит, когда его что-то беспокоит;
- он все время извиняется.

Самоутверждающее:

- человек защищает свои права, не ущемляя при этом прав других;
- он уважает себя и других;
- он умеет слушать и говорить;
- он выражает положительные и отрицательные эмоции;
- он уверен в себе, но не слишком «давит».

Агрессивное:

- человек защищает свои права, не думая о других;
- он думает только о себе, забывая о других;
- он довлечет над другими;
- он добивается своих целей за счет других.

В чем вы видите преимущества самоутверждающего поведения? Покажи, как... следует действовать. В момент демонстрации окружающие могут подбадривать вас возгласами и дружескими жестами.

Покажите, как двигается человек, который себя уважает:

- он стоит...
- он сидит...
- он ходит...
- он дотрагивается...

Покажи, как смотрит человек, который себя уважает:

- он смотрит...

Покажи, как разговаривает человек, который себя уважает:

- его голос...
- его дикция...
- его жесты...

Особый вопрос: Показывая, как ведет себя человек, обладающий самоуважением, не надеваем ли мы маску, пытаемся обмануть окружающих, не демонстрируем ли то, чего на самом деле нет?

Мы уже говорили о том, что основаниями для самоуважения обладает каждый человек – в силу одного того факта, что он существует. Не все люди это понимают, и не все понимающие умеют вести себя соответственно. Демонстрируя уважение к себе, мы просто не скрываем то, что на самом деле уже есть, причем у каждого. Нужно немного личного опыта, чтобы в этом убедиться.

Как отличить шутку от оскорбления. Определите унижающие достоинство и грубые действия и расскажите, в каких формах они проявляются. Вы можете называть некоторые свои действия «подразниванием» и видеть в них безобидную шутку. Иногда так оно и есть, но часто такие шутки могут быть оскорбительными.

Итак, вы перечислили действия и поступки, которые, по вашему мнению, унижают достоинство. Ответы записываются на доске одним из учеников (или в тетради).

Возможные варианты ответов:

- давать кому-нибудь клички и прозвища;
- давать прозвища, относящиеся к каким-то врожденным недостаткам человека;
- смеяться над кем-нибудь;
- нарочно толкнуть кого-нибудь;
- сбросить книги с чьей-нибудь парты;
- таскать кого-нибудь за волосы.

Иногда люди говорят или делают такие вещи в шутку, но шутка для одного человека может быть оскорблением для другого. Трудно провести грань между шуткой и грубостью. Иногда один и тот же поступок вызывает у разных людей разную реакцию. Поскольку нельзя заранее предсказать реакцию человека, лучше не рисковать – не совершать сомнительных действий даже в шутку.

После этого занятия вы должны:

- уметь дать определение грубых и унижающих достоинство поступков;
- знать, какие поступки подростков можно назвать унижающими достоинство или грубыми;
- понимать, как действуют на людей такие поступки.

Далее педагог дает учащимся задание на дом.

Задание: Придумайте основные правила отношений между людьми, и не только в школе, но и за ее пределами. Такие правила помогут понять, что человека может огорчить, а что позабавить, что смешно и безобидно, а что граничит с оскорблением. Обсудите эти правила с друзьями вне школы и в группах на занятии.

Выработанные правила оформляются учениками в виде плаката и вывешиваются в классе. Задание оформить правила дается следующим образом: каждая группа должна придумать маленький лаконичный и остроумный рисунок (логотип), иллюстрирующий какое-либо правило. Далее представители каждой группы пишут на общем листе ватмана «свое» правило и рисуют придуманный логотип. Правила вывешиваются в заранее подготовленном месте.

Принципы поведения, которые человек принимает в юности, являются основой поведения взрослого человека. Если вы совершаете поступки, которые кажутся вам безобидными, но оскорбляют других людей, а вы этого не осознаете или не обращаете на это внимания, это будет продолжаться и в зрелом возрасте, и вы будете долго удивляться, почему вам никак не удастся наладить добрые отношения с другими людьми.

Обсудите возможность осуществления общешкольного проекта, в рамках которого будет проведен конкурс между классами на самую остроумную сценку на эту тему, на агитку-листовку с остроумным рисунком и рифмованным двустишием или слоган – короткое высказывание рекламного характера, «боевой клич класса».

Вопросы по теме занятия:

1. В чем связь самоуважения и здорового образа жизни?
2. Если человек курит, наносит вред своему здоровью – он уважает себя? Это ответственный человек?

Информ-дайджест

Совместны ли спорт и курение?

«Однажды» – вспоминает Н. Б. Коростелев, автор книги «От А до Я» (М., 1987), – мне пришлось наблюдать матч между двумя футбольными коллективами на первенство области. Судья дал свисток на перерыв. Кто-то из футболистов крикнул: кончай, ребята, перекур. И действительно, начался перекур в буквальном смысле этого слова. Чуть ли не все игроки обеих команд задымили сигаретами, а некоторые футболисты успели выкурить даже по две штуки во время перерыва. Какую же дополнительную нагрузку они дали себе, своему сердцу, своим легким! И хотя на поле были совсем молодые ребята, двигались они по полю медленно, в развалку, в основном гоняя мяч полерек поля, словно у них не хватало сил на глубокие рейды и резкие рывки. «Ишь, накурились и ножками еле двигают, дышалка отказывает», – заметил один из болельщиков.

Как-то среди учеников технической школы в Гуммерсбахе (Германия), страстных любителей футбола, возник спор о том, вреден ли никотин для спортсмена. Решено было устроить оригинальное спортивное соревнование. Учащиеся каждого из трех старших классов разделились на две команды: курильщиков и некурильщиков. Победители на зеленом поле объявлялись и победителями в дискуссии. Все встречи закончились, к общему удовольствию врагов никотина, в пользу некурящих – 7:2, 3:0 и 4:3.

Тот, кто серьезно занимается спортом, кому доверено защищать честь вуза, техникума, ПТУ, школы, быть участником команды, команды любого ранга, – не может курить, так как сигарета заведомо снижает потенциальные возможности спортсмена. Гораздо строже должны подходить к себе те молодые люди, которые решили добиться хороших результатов в спорте. О том, как табак мешает даже исключительно одаренным природой спортсменам, говорят такие примеры.

Анатоль Фирсов, один из самых выдающихся спортсменов за всю историю советского хоккея, был удивительно одаренным и трудолюбивым. Он обладал сильнейшим броском, хитроумной обводкой, прекрасным видением поля, был виртуозным организатором атаки. Ему играть бы да играть, но Фирсов начал значительно терять в скорости. Возраст? Не только. Ведь многие спортсмены, в том числе и хоккеисты, покидали спортивную арену значительно позднее. Как писал А. Фирсов, причина заключается в том, что в детском и подростковом возрасте он много курил, и хотя потом, уже будучи признанным мастером, отказался от этой дурной привычки, последствия курения сказались, и спортсмену пришлось уйти на тренерскую работу.

В книге Н. Б. Коростелева приводятся и размышления знаменитого гимнаста Николая Серого. Он долгое время курил, хотя и знал, что курить спортсмену вредно, так как курение отражается на дыхании, но не придавал этому большого значения, считая, что гимнасту дыхание не так важно, как, например, легкоатлету, пловцу, боксеру.

Курение оказывает плохое действие на центральную нервную систему. Бросив курить, спортсмен резко улучшил способность координировать движения, что дало возможность иначе выполнять упражнения на коне и доводить их до конца. Значительно точнее стало равновесие в столе. Произвольные упражнения, требующие очень большой выносливости и хорошо поставленного дыхания, он стал выполнять два раза подряд.

А вот мнение специалиста из совершенно другой области спорта, одного из величайших шахматистов А. Алехина. Он считал, что папироса приносит на момент известное успокоение. Но это лишь самообольщение, ибо никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера. «Он был уверен, что получил уверенность в выигрыше матча на мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Вместе с тем ряд выдающихся спортсменов подчеркивают, что их успехи в спорте во многом были определены именно воздержанием от курения. Многократный чемпион России по конькам И. Анисанов считает, что его спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения и горячо советует всем спортсменам отказаться от этой вредной привычки.

А вот Николай Константинович Вожков – тренер-психолог сборной СССР по классической борьбе, тренер-консультант сборной России по борьбе, тренер-консультант олимпийской сборной Беларуси – бросил курить, написав следующее стихотворение в 1985 г.

Дым

Когда я синий дым курю,
Вдыхая глубоко –
Я чувствую, как я горю,
Мне это нелегко.
Я чувствую, как жжет в груди,
Как горько все во рту,
И кашель рвется из груди,
Сгоняя мокроту.
И в синем пламени горят
Мои дела, мечты.

Они, стора, говорят:
О, что же сделал ты?!
Вы спросите: «Зачем курю,
Коль неприятно мне?»
«Но курят все, и я курю,
Сгораю, как в огне».
Привычка свыше нам дана –
Сказал давно поэт –
Замена счастью она,
Коль выше счастья нет!

Таково мнение высших авторитетов разных видов спорта.

Научные наблюдения показали, что у курящих спортсменов учащается пульс и повышается артериальное давление во время соревнований и тренировок значительно больше, чем у некурящих. Возвращение к исходным цифрам после окончания соревнований и тренировок происходит медленнее, их сердце и легкие гораздо хуже справляются с нагрузкой, координация движений слабее.

Не только спортсмены, но и многие ученые, писатели, философы, занятые напряженной умственной работой, отмечали пагубное влияние табака на активный творческий труд. Так, Л. Н. Толстой бросил курить шестидесяти лет от роду. Вот что он рассказывал: «С этого времени я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове». И.-В. Гёте отказался от курения в 50 лет и стал страстным противником курения. «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездельных людей».

Занятие 3. Анатомические и физиологические аспекты курения

Цель: объяснить влияние табачной смолы на дыхательную систему человека.

Основные понятия: дыхательная система, респираторные инфекции, никотин, смола, бронхит, эмфизема, рак, реснички респираторного эпителия.

Исследовательские задания:

1. Предложите учащимся ответить на вопросы анкеты. За каждое совпадение с ключом – 1 балл.

2. Проанализируйте групповые ответы учащихся. Какие ответы чаще совпадали с правильными? Сколько учащихся правильно ответили на каждое утверждение? У кого самое высокое количество баллов?

Информационные материалы.

Каждое дыхательное движение включает в себя вдох и выдох. Мы вбираем воздух в себя и выдыхаем его. Когда дыхание проходит нормально, то вдыхаем мы через нос, где воздух подогревается, увлажняется и фильтруется через крошечные ворсинки, выстилающие носовую полость и дыхательные пути. Именно поэтому мы чихаем, когда пользуемся чем-то мелко измельченным. Таким образом организм исторгает из себя инородное тело, попавшее в дыхательные пути.

После того как воздух покидает носовую полость, он проходит через гортань и попадает в трахею, которая выстлана мерцательными ресничками, совершающими до 900 колебаний в минуту. Функция ресничек респираторного эпителия состоит в том, чтобы отфильтровывать любые инородные тела, попадающие с воздухом в дыхательные пути. При нормальном дыхании отфильтрованный ресничками воздух поступает через трахею в два бронха – один ведущий в правое легкое, а другой – в левое. Подобно корням дерева бронхи разветвляются на бронхиолы, которые становятся все тоньше и тоньше. Поэтому многие врачи называют их бронхиальным деревом. По краям бронхиол расположены альвеолярные мешочки, в которых происходит газообмен. Из всех газов нас больше всего интересуют кислород и углекислый газ. Обычно мы вдыхаем кислород и выдыхаем углекислый газ. Наши легкие по размеру соответствуют футбольному мячу и не имеют мышечной ткани. Мышцей, обеспечивающей работу легких, является диафрагма, которая расположена под легкими и над желудком.

При нормальном дыхании, вдыхая через нос с закрытым ртом, вы полностью расправляете легкие, и ваша диафрагма оказывает давление на желудок, а стенка живота выдвигается вперед. Однако большинство из нас дышат неправильно. И в результате поднимается грудная клетка, а легкие не заполняются до полного объема.

Отвлечемся немного и посмотрим, что происходит при затяжке сигаретой. Во-первых, вы затягиваетесь через рот, обходя, таким образом, первый рубеж обороны, каким является нос. Во-вторых, при вдыхании более 30 канцерогенных веществ вместе со смолой и никотином, возникает первая реакция – кашель. Это первая попытка организма избавиться от чужеродных веществ, которые мы в него вводим. Однако, если настойчиво продолжать курить, мерцательные реснички, которые раньше колебались с частотой 900 раз в минуту, начинают замедлять колебания. При достаточной длительности раздражения реснички отмирают. Под слоем ресничек расположены клетки слизистой оболочки, вырабатывающие слизь. Слизь функционирует подобно пробке, очищая воздух, как это когда-то делали реснички. Для курильщика такое состояние называется хроническим бронхитом (хроническим, потому что оно постоянно).

Респираторные инфекции, которые нас поражают в холодное время года или во время эпидемий гриппа и которые приводят к бронхиту, вызываются бактериями и вирусами и длятся 10–14 дней. Постоянное раздражение слизистой оболочки при хроническом бронхите, как

показали исследования, чаще всего ведет к зарождению раковых клеток, именно здесь, в слизистой оболочке.

По мере продвижения вниз по дыхательному тракту к основанию бронхоло разрушительное воздействие никотина, смолы и еще 150 химических веществ усиливается. Один из вредных процессов имеет место при газообмене. Отдельные химические вещества вступают в связь с кислородом, входящим в состав молекулы углекислого газа, тем самым превращая его в чрезвычайно ядовитый угарный газ, который затем разносится по всему организму. Одним из последствий длительного отравления угарным газом является болезнь Рэйно, в результате которой уменьшается приток крови к пальцам рук и ног, что может повлечь за собой заражение крови и последующую ампутацию.

Еще одно вредное воздействие химических веществ на альвеолы в том, что альвеолы, приспособившись к изменениям в кислородном обмене, до предела увеличиваются в объеме. И так же, как лопаются чрезмерно надутый шар, происходит разрыв альвеол, который носит название альвеолярной (везикулярной) эмфиземы.

Человек рождается с определенным количеством альвеол, и организм не в состоянии заменить их в случае их разрушения. Конечно же, в процессе старения какое-то количество альвеол теряется, но ущерб, наносимый курением, несравнимо больше. Эмфизема необратима. Однако, если удастся убедить курящего отказаться от курения, развитие данного заболевания может быть остановлено. За исключением эмфиземы и роста раковых клеток, другие патологические процессы в органах дыхания, вызванные курением, могут быть обратимыми, если человек бросает курить. В зависимости от интенсивности курения в прошлом процесс восстановления может занять от одного до пяти лет. В течение первых двух недель происходит обильное выделение слизи, и начинается процесс оздоровления.

Вопросы по теме занятия:

1. Что происходит с воздухом, когда мы его вдыхаем?
2. Нарисуйте путь движения воздуха в легкие.
3. Что происходит, когда человек затягивает в рот дым сигареты?
4. Какова функция ресничек респираторного эпителия?
5. Каковы последствия курения для человека?
6. Сочините сказку о проникновении Злого Дыма в Царство Организма.
7. Дайте ответы на вопросы анкеты «Что вы знаете о вреде курения» («верно» – «неверно»):

- Одна из главных причин курения подростков – желание «быть как все».
- Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
- Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
- В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы.
- Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
- Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилась кровяное давление и нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
- Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить.
- Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.
- Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
- Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

Ключ к ответам:

Ключ	Правильные ответы
Верно	1. Одна из главных причин, почему подростки курят, это желание «быть как все».
Верно	2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
Неверно	3. Никотин вызывает сильное привыкание. Он влияет на деятельность мозга, вызывает смену настроений.
Верно	4. В легких человека, выкуривающего ежедневно в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы.
Неверно	5. Курение влияет на обменные процессы в организме, но физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
Неверно	6. В считанные секунды, после первой затяжки, в легкие проникают канцерогенные вещества.
Неверно	7. Большинство курящих хотят бросить вредную привычку, но не могут.
Верно	8. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.
Неверно	9. Никотин вызывает самое сильное привыкание.
Неверно	10. Курение ради «баловства», как правило, приводит к привыканию.

Информ-дайджест

Восемь курильщиков в минуту

В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения. По словам руководителя Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Гру Харлем Брундтланд ежегодно от этой вредной привычки умирают 3,4 млн. человек. «И если мы ничего не предпримем, к 2030 году каждый год от никотина будут погибать более 10 млн. курильщиков в год», – отметила она.

По информации английского информационного агентства Рейтер, сегодня миллионы молодых людей по всему миру приобщаются к сигаретам, что делает табачный бизнес наиболее прибыльным, особенно в Юго-Восточной Азии. Приятное исключение составляет лишь Таиланд, в котором больше десяти лет продолжается антитабачная кампания. Здесь запрещена реклама сигарет, а цены на табачные изделия из-за различных акцизов порой оказываются доступными далеко не для всех. Сегодня в Таиланде задымленным курильщиком считает себя каждый пятый житель страны. Несколько лет назад пускал дымок каждый третий.

Занятие 4. Физиологические последствия курения

Цель: добиться от учащихся понимания физиологических последствий курения и влияния табачной смолы на живую ткань.

Основные понятия: никотин, дыхательные пути, головной мозг, последствия курения для организма.

Материалы: прозрачная пластиковая бутылка с колпачком, трубка длиной 5–7 см, шарики из ваты, пластилин, сигарета без фильтра, спички.

Исследовательские задания:

1. Приготовьте прибор для демонстрации процесса курения. В крышке проделайте отверстие размером с диаметр трубки. Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином.

2. Необходимо продемонстрировать учащимся проникновение смолистых веществ в легкие.

Информационные материалы.

Задача эксперимента – показать, что смолистые вещества немедленно проникают в рот и легкие. Вставьте ватные шарики в бутылку, сигарету – в трубку. Завинтите крышку. Сжав бутылку, выдавите из нее воздух. Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

Выводы из наблюдений можно получить, ответив на вопросы:

Как выглядят ватные шарики после эксперимента?

Как выглядит бутылка?

Как вы думаете, какое влияние оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

После эксперимента сделайте следующее:

Протрите ватным шариком стебель нескольких растений. Посмотрите, что произошло с растениями.

В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растении под названием табак. Он содержится в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах табака. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу.

Таким образом, в то время, когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, подвергает себя вдвое большему риску сердечного приступа по сравнению с некурящим. Чем раньше он начал курить, тем выше этот риск.

Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и увеличивают опасность разных заболеваний. В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон, или вар. Никотиновая смола налипают на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже если в сигарете имеется фильтр, он не может задержать все количество смолы, часть которой попадает в организм курящего. Часто люди, курящие сигареты с фильтром, затягиваются сильнее, таким образом все равно наполняя легкие табачным дымом и смолой.

В состав табачного дыма входит около 4 000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более 40 из них вызывают раковые заболевания. Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем у некурящих. Курение тесно связано с эмфиземой и хроническим бронхитом. Курильщики часто кашляют, пытаются избавиться свой организм от дыма и ядовитых химических веществ. Сигаретный дым вреден как для курящих, так и для некурящих.

А теперь вместе с преподавателем изготавливают аппарат, с помощью которого демонстрируется воздействие табачного дыма на легкие человека.

Вопросы по теме занятия:

1. Обсудите итоги эксперимента.

2. Каковы физиологические последствия курения и влияния табачной смолы на живую ткань?

3. Что изменяется в организме человека во время курения?

Информ-дайджест

Сигарета – атомный реактор?

Итальянские ученые выяснили: никотин и смолы не являются единственными вредными веществами, воздействующими на организм курильщика.

По данным исследователей, курильщик подвергается также воздействию радиации. Так, 20 выкуренных в день сигарет по влиянию радиации равносильны 300 флюорограммам, сделанным в течение года. Дело в том, что в табаке содержится радиоактивный полоний-210, альфа-излучение которого особенно вредно для живых клеток.

Результаты исследования должны пройти проверку в государственных органах Италии. Затем, если эти данные подтвердятся, Организация по защите итальянских потребителей потребует от производителей табака химическим способом нейтрализовать полоний-210 в производимой ими продукции.

Занятие 5. Курение как угроза здоровью

Цель: научить учащихся подробно охарактеризовать хотя бы одно из заболеваний, вызываемых курением.

Основные понятия: пневмония, бронхит, рак легких, сердечный приступ, респираторные заболевания, язва желудка, диабет.

Исследовательские задания:

1. Ознакомьтесь в библиотеке с информацией об одном из вызываемых курением заболеваний.

2. Обсудите полученную информацию.

Информационные материалы.

В среднем пульс курильщика на 10–20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, а это значит, что за год сердце курильщика совершает на 5–10 млн. сокращений больше, чем у некурящего. Курение увеличивает смертность на 86 % в возрастной группе от 35 до 44 лет и на 152 % в возрастной группе от 45 до 54 лет. Причиной 19 % всех пожаров с человеческими жертвами является незатушенная сигарета. Задыхлый курильщик имеет в 3 раза большую вероятность «заработать» сердечный приступ. Курильщики в 2,5 раза чаще болеют респираторными заболеваниями. Курильщики составляют 80 % страдающих раком легких. Среди них заболеваемость раком поджелудочной железы в 2–5 раз выше, чем среди некурящих. Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря. Язвы желудка у курильщика встречаются чаще и труднее поддаются лечению, чем у некурящих. Курящие женщины чаще рожают детей с недостаточным весом, что является основной причиной смертности среди новорожденных. Курильщики вообще болеют в 3,5 раза чаще некурящих. Курильщики становятся жертвами несчастных случаев на производстве в 2 раза чаще, чем некурящие. Курящим диабетикам требуется на 20 % инсулина больше. Люди, выкуривающие пачку в день, в 20 раз чаще заболевают раком легких по сравнению с теми, кто не курит. За счет отказа от курения смертность, связанная с заболеваниями коронарных сосудов, могла бы быть снижена на 30 % в год. Например, если в стране, где 3 млн. человек курит, эти 3 млн. человек бросают курить, смертность от заболеваний коронарных сосудов сердца уменьшится на 200 000 случаев ежегодно. Курящий имеет на 70 % большую вероятность умереть от любой болезни, чем некурящий. Курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, ведет к преждевременному образованию морщин на лице. Кроме того, некоторые исследования доказали неблагоприятное воздействие курения на слух. При горении табака образуется два вида дыма: свободно струящийся, уходящий непосредственно в воздух с тлеющего конца сигареты, и основной, вдыхаемый курильщиками. Курильщик вдыхает и выдыхает основной дым 8–9 раз, на что в среднем уходит 24 секунды. Что же касается свободно струящегося дыма, то загрязнение воздуха

происходит на протяжении всего времени горения сигареты, продолжающегося около 12 минут. Угарный газ удерживается в крови в течение нескольких часов, и даже через 3–4 часа его избыток при отсутствии доступа никотина все еще находится в токе крови. Некурящие жены курильщиков заболевают раком легких в 4 раза чаще, чем жены некурящих. Дети курящих родителей страдают заболеваниями дыхательных путей в 2 раза чаще, чем их ровесники из некурящих семей. Пачка выкуранных в день сигарет увеличивает опасность госпитализации и количество прогулов по неважной причине на 50 %. Две пачки в день удваивают эту цифру.

Вопросы по теме занятия:

1. Каковы последствия курения для женщин?
2. Каков пульс у курильщика?
3. Что является причиной человеческих жертв при пожаре?
4. Каковы последствия отказа от курения?

Информ-дайджест

Факты в защиту жизни

Табак содержит около 4000 компонентов, большая часть которых высокотоксична. Никотин оказывает наркотическое действие. При курении он поступает в кровь в 2 раза быстрее, чем вводимые внутривенно наркотики, в 3 раза быстрее, чем алкоголь. Никотин представляет собой яд, повреждающий в первую очередь нервную систему. Поражение никотином в начальные сроки беременности наиболее опасно, так как может обусловить возникновение глубоких дефектов развития у будущего ребенка. Воздействие никотина после 4 месяцев беременности и позже, когда формирование плода почти завершено, может вызвать выкидыш, преждевременные роды или рождение физиологически незрелого ребенка.

Накопившийся в мозге и мышцах плода никотин продолжает свое разрушительное действие и после рождения ребенка. Дети у курящих матерей беспокойны, плаксивы, раздражительны, плохо засыпают, сон их беспокойен, они медленно прибавляют в весе, отстают в физическом развитии от своих сверстников. Табачная интоксикация мозга новорожденных сопровождается снижением умственного развития на фоне частых отклонений в психике, снижения интеллектуальных способностей, предрасположенности к судорогам и эпилепсии. Ядовитые продукты табака поступают в организм ребенка также и через грудное молоко, что может привести к поражениям нервной системы и скелета, несовместимым с жизнью.

Табачный дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Подвергаясь постоянному раздражению, они воспаляются, приводя ткани к перерождению – предвестнику ракового заболевания. Слизистые оболочки подвергаются наиболее разрушительному действию табачного дыма. Табачный дым, оседая на стенках воздухоносных путей, вызывает повышенную секрецию слизи и способствует развитию хронических заболеваний легких. В помещениях, домах, где находятся дети, взрослым курить нельзя, иначе дети становятся пассивными курильщиками (вдыхают табачный дым). Доказано, что у детей курящих родителей снижается функция легких и они чаще поступают в больницы с заболеваниями легких. Пассивное курение опасно для здоровья детей.

Занятие 6. Кратковременные и длительные последствия курения

Цель: убедить учащихся в однозначности отрицательного влияния курения.

Основные понятия: кратковременные последствия, длительные последствия.

Материалы: бумага, карандаши.

Исследовательские задания:

1. Разделите класс на четыре группы. Капитан каждой группы записывает ответы команды.

1-я группа – перечислить все отрицательные кратковременные последствия курения.
2-я группа – перечислить все возможные отрицательные длительные последствия курения.

3-я группа – перечислить положительные кратковременные последствия курения.

4-я группа – перечислить положительные долгосрочные последствия курения.

Каждой группе дается 10 – 15 минут.

2. Проанализируйте ответы по степени важности.

3. Обсудите результаты работы.

Информационные материалы.

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенных веществ;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаз;
- снижение температуры кожных покровов.

Возможные другие отрицательные последствия курения:

• повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;

• появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости

рта;

- ухудшение обоняния;
- преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Отрицательное воздействие длительного курения на организм может вызвать следующие заболевания:

• рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;

- инфаркт миокарда;
- язвы желудка, двенадцатиперстной кишки;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизему;
- хронический бронхит.

К положительным последствиям курения учащиеся могут отнести, например, то, что оно помогает выглядеть «как надо», и другие «мифы о пользе курения».

Вопросы по теме занятия:

1. Вспомните опасные последствия курения.
2. Дайте отрицательную оценку выбору, сделанному в пользу курения.
3. Какие могут быть отрицательные последствия курения?
4. Действительно ли имеются «плюсы» курения?

Информ-дайджест Пагубные воздействия курения

Какие действующие компоненты табака приводят к столь резким реакциям – сердечно-сосудистой (побледнение кожных покровов) и нервной систем (тошнота, головокружение, слабость мышц), наконец, органов пищеварения (рвота)? Какова химическая структура табачных листьев и что особенно сильно влияет на организм? Доказано наличие в табачном дыме и радиоактивного элемента полония (впервые открыт Пьером Кюри и Марией Склодовской 13 июля 1898 г.).

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20 % содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса веществ при сухой перегонке табака поступает в легкие. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.

Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Проходя через слой табачной навивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтобы сравниться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55–60°C.

Разрушительное воздействие на организм первым оказывает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие.

Температура воздуха, поступающего при этом в рот, обычно на 40°C ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки – «входные ворота» для микроорганизмов. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих.

Нарушения зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего эмаль приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щеки, нёба, десны) подвергается раздражению, воспаляется.

Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слонные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным.

Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту, что особенно хорошо заметно у девушек и женщин, злоупотребляющих курением. Еще более наглядно курящего характеризует цвет лица.

В результате поступления дыма кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином,

образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действуют синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на ее работе.

Итак, при каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу.

Табачный деготь, являясь концентратом жидких (органических кислот, эфирных масел, анилина и др.) и твердых (частиц углерода, канцерогенов, полония) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма.

Занятие 7. Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими»

Цель: ознакомить учащихся с основными опасностями для здоровья, вызываемыми курением.

Основные понятия: «дефекты» курения, угарный газ, зависимость, пассивное курение, заболевания.

Исследовательские задания:

1. Назовите перечень побочных явлений, вызванных курением. (Перечень побочных явлений, вызываемых курением: неприятный запах изо рта, пропахшие дымом одежда, волосы; пожелтение зубов; одышка, мокрота, сухой кашель, раздражение глаз; прожженная одежда и мебель, пустой кошелек.)

2. Объявите учащимся, что они сейчас будут играть в игру «Вы рискуете своими легкими». Распределите учеников по трем командам и объясните им правила игры. Так как ответ могут знать сразу несколько человек, посоветуйте выбрать в командах капитана, который должен поднимать руку, если у команды готов ответ. Члены команды могут предлагать капитану свой вариант ответа.

3. Предложите учащимся нарисовать «дефекты» курения.

4. В конце занятия в плане подготовки к следующему учителю раздает подросткам материал «Портрет курильщика» и предлагает провести опрос среди населения.

Информационные материалы.

Эта игра похожа на телесигру. Учитель зачитывает вопрос. Если у команды готов ответ, капитан поднимает руку. Отвечает та команда, капитан которой первым поднял руку. Если ответ

команды правильный, команда получает 10 очков. Если ответ неправильный, то учитель повторяет вопрос и право ответа переходит к другой команде. За неправильный ответ присуждается «дефект», т. е. набор желтых зубов курильщика или прокуренные волосы. Если команда получает три «дефекта», она выбывает из игры.

Рекомендуется в конце занятия раздать лист вопросов с правильными ответами. Попросите учащихся написать текст объемом примерно со страничку и указать в нем, что больше всего из видов узанного их удивило или встревожило. Предложите свои пояснения.

Ответы на вопросы игры-шоу «Вы рискуете своими легкими» (до начала игры надо дать учащимся возможность повторить материал предыдущих занятий):

1. Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

2. В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных компонентов.

3. Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

4. Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.

5. Сигареты.

6. Около литра.

7. Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период, т. е. с 28-й недели внутриутробной жизни по 7 сутки жизни новорожденного.

9. 85 %.

10. Около 10 %.

11. Пассивное курение (или вынужденное курение) состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

12. Верно.

13. Целоваться, принимать душ, плавать, играть в баскетбол и т. д.

14. Во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья; в-третьих, некурящие родители и т. д.

15. Повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией и т. д.

16. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

Вопросы:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей – электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непоташенные сигареты?

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает на его легких?

7. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?

8. Назовите хотя бы одну из причин того, почему курение опасно для беременных женщин.

9. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить? 25 %, 65 %, 85 % или 100 %?

10. Какой процент составляют курящие среди подростков?

11. Что означает пассивное курение?

12. Верно или нет, что чем больше человек знает о курении, тем меньше вероятность того, что он возьмет в рот сигарету?

13. Назовите 3 вещи, которые невозможно делать одновременно с курением.

14. Назовите 3 причины, по которым подростки предпочитают не курить.

15. Какие проблемы типичны для детей курильщиков?

16. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

Вопросы по теме занятия:

1. Каковы побочные явления, вызываемые курением?

2. Какие заболевания вызывает курение?

3. Составьте список «дефектов» курения и покажите его курящим знакомым.

4. Ознакомьтесь с правильными ответами игры (см. «Методический инструментарий»).

5. Что вас удивило или встревожило в ответах игры? Объясните свои ощущения.

Информ-дайджест

Почему люди курят?

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60 % мужчин и 20 % женщин – жителей Земли – систематически курят, иначе 40 % взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. Как не вспомнить Карля Линнея, который на заданный ему однажды вопрос, куда бы он определил в своей системе человека, ответил: «Животное двуногое, без перьев и курящее».

Почему же люди начинают курить?

Одной из основных причин приобщения к курению является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ, ПТУ и студентов младших курсов вузов, курить из любопытства стали до 25 %. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50 %. У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или звездам экрана.

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маманыными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, стать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Данные исследования причин курения у школьников и студентов (на основе анкетирования и опроса 2000 курильщиков) приведены в таблице «Результаты исследования причин курения у школьников и студентов».

Какие выводы можно сделать из этой таблицы?

Часть ребят начинает курить очень рано – с пятого класса. Половина из них подражает товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение.

Возрастная группа	Процентное соотношение зависимости от причины курения			
	Подражание другим школьникам, студентам	Чувство новизны, интереса	Желание казаться взрослыми, самостоятельными	Точная причина не известна
Учащиеся классов				
5-6	50,0	41,5	5,5	3,0
7-8	35,6	30,0	10,4	24,0
9-10	25,5	24,0	15,0	35,5
Студенты курса				
1-го	4,1	25,5	25,0	45,4
3-го	1,5	10,0	25,1	63,4
6-го	0	0	1,5	98,5

Но вот со школьной скамьи вчерашний десятиклассник попадает в вузовскую аудиторию. Теперь он стал действительно почти взрослым, самостоятельным. Еще бы – студент! Более четверти опрошенных курят, чтобы показаться солиднее. Да и просто «по привычке» курят очень многие! Уже на третьем курсе берут в руки сигарету более 60 % студентов. Следует подчеркнуть, что опрос проводился среди студентов медицинского университета. Именно медики лучше других знают о вреде курения. Что же тогда говорить о студентах технических вузов?!

«Привычка – вторая натура». Именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своему вредному пристрастию.

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Посмотрите, с какой поспешностью закуривают курящие, выходящие из зала кинотеатра. Многие буквально и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и при напряженном умственном труде, при традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня – на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого человека завядлым курильщиком.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. На материале анкетного опроса, проведенного «Комсомольской правдой», на вопрос, почему девушки стали курить, 60 % из них ответили, что «это красиво», «это модно», другие ответили, что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание». Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Психологию тяги девушек к курению тонко описывает Е. И. Руденко. Девушку интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. Это и неторопливое распечатывание сигаретной пачки, и извлечение из нее сигареты, и задумчивое разминание ее отманикобренными пальчиками, и закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла, сопровождающееся изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колец – несомненное свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот

арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

Итак, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению.

В состав табака входят многие вещества, среди которых есть обычные, присущие всякому растению, и специфические, свойственные только табачным листьям. Среди первой группы веществ можно назвать белки (около 10 %), углеводы (до 20 %), органические кислоты (порядка 10 %). При сжигании табака образуются смолы (7–14 %) и испаряются эфирные масла (порядка 1 % от массы табака). Ими-то и объясняется специфический аромат табака. У некоторых сортов табака он особенно привлекателен, а в отдельных случаях благодаря специальной обработке (пропитке медом) настолько приятен, что некоторые некурящие люди даже наслаждаются табачным дымом. Таков табак «Золотое руно», имеющий очень тонкий и приятный аромат.

Напротив, дурной запах образуется вследствие сгорания белков, которые придают табаку во время его использования горечь и вызывают неприятные вкусовые ощущения. Содержание белков зависит от сорта табака, и отсюда разная реакция на табак у впервые закуривших людей. В случае с Томом Сойером Гек пользовался грубыми сортами трубочного табака, и это привело к резкой отрицательной реакции мальчиков на курение. Современные сорта табака очень мягкие, нередко с небольшим содержанием балластных веществ, и это создает условия к тому, что при первых затяжках особо негативной реакции у ребят не возникает. Тем более что теперь, как правило, курят не трубки, а сигареты с бумажным фильтром, который задерживает смолистые вещества и, частично, никотин. К этому следует добавить, что ныне редко кто из подростков сразу выкуривает всю сигарету, а начинающие курильщики зачастую делают одну сигарету на многих, пуская ее по кругу. Именно таким образом – путем кратковременного и нерегулярного вначале курения – и возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Занятие-практикум 8. Портрет курильщика

Цель: показать особенности привычек курильщика и его отношение к курению.

Основные понятия: респондент, анкета, опрос, обработка результатов анкетирования.

Материалы: анкета.

Исследовательские задания:

1. Проведите анкетирование сверстников и взрослых, пристрастившихся к курению.

2. Обсудите результаты анкетирования.

Информационные материалы.

Анкета «Портрет курильщика»

Инструкция: «Этот опрос поможет вам и вашей команде узнать основные характеристики курильщика. Действительно ли курящие люди сильно отличаются от некурящих? Опросите как можно больше людей, особенно подростков, и заполните соответствующие графы анкеты их ответами. Начните с вопроса: «Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?». Если ответ положительный, заинтересуйтесь, не отвечал ли ваш респондент уже на подобные вопросы. Объясните, что ваш класс занимается исследованием проблем курения и вы нуждаетесь в помощи респондента. Сообщите опрашиваемому, что опрос проводится анонимно и он вправе отказаться отвечать».

1. Вы курите?

а. Да

6. Нет.

Если вы курите, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

2. Когда вы выкурили первую сигарету?

а. До 14 лет _____

б. К 18 годам _____

в. После 21 года _____

3. Почему вы начали курить?

а. Потому что ваши друзья курили _____

б. Потому что ваши родители (или один из них) курили _____

в. Потому что курил ваш старший брат или сестра _____

г. Для того, чтобы изменить свой имидж _____

д. Чтобы выглядеть старше _____

е. Другое _____

4. Сколько сигарет вы выкуривали вначале?

а. Меньше 10 сигарет в день _____

б. Около пачки в день _____

в. Больше пачки в день _____

5. Сколько вы выкуриваете сейчас?

а. Меньше 10 сигарет в день _____

б. Около пачки в день _____

в. Более пачки, но менее двух в день _____

г. Две пачки и более в день _____

6. Большинство ваших друзей курит?

Да _____ Нет _____

7. Курит ли ваш друг (подруга)?

Да _____ Нет _____

8. Как бы вы оценили свою успеваемость? (Вопрос задается только подросткам.)

а. Выше средней _____

б. Средняя _____

в. Ниже средней _____

9. Вы работаете? (Вопрос задается только подросткам.)

Да _____ Нет _____

10. Собираетесь ли вы продолжить ваше образование? (Вопрос задается только подросткам.)

Да _____ Нет _____

11. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?

Да _____ Нет _____

12. Если «да», то сколько раз?

а. Два раза _____

б. От трех до пяти раз _____

в. Более пяти раз _____

13. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

Да _____ Нет _____

14. Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас до того, как пристрастились к сигарете, начали бы вы курить?

Да _____ Нет _____

15. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?

Да _____ Нет _____

Разделите класс на три группы. В каждой группе выберите капитана. Капитан каждой группы получает по два экземпляра анкеты «Портрет курильщика», а каждый учащийся – по одному. Объясните всему классу, что все ученики участвуют в анкетировании по поводу

курения и должны получить ответы на вопросы у своих школьных товарищей, родителей и знакомых с тем, чтобы можно было иметь представление о характерных чертах курильщика. Раздайте бланки анкеты «Портрет курильщика».

Выпишите результаты проведенного опроса на доске в виде таблицы и обсудите их. Что говорят полученные ответы школьникам? Проведите беседу.

Результаты исследования, проведенного с помощью педагога по анкете «Портрет курильщика» необходимо представить в виде таблицы (см. «Методический инструментарий»). Результаты обсуждаются всем классом.

Вопросы по теме занятия:

1. Каков обобщенный портрет современного курильщика?

2. Какие результаты вам показались неожиданными?

Информ-дайджест

Распространенность курения

Исследование распространенности курения в США показывает следующее:

- большинство подростков США не курят, идет тенденция к уменьшению числа курящих как среди взрослых, так и среди подростков, под влиянием различных профилактических мер и образовательных программ;

- большинство курящих подростков начинали курить до 16-летнего возраста;

- подростки приобщаются к курению по следующим причинам: курят их друзья; кто-то из родителей (особенно если это мать); старший брат или сестра (увеличивает вероятность курения подростков в 3 раза);

- большинство курящих подростков выкуривает от 1 до 2 пачек в день;

- у большинства курящих подростков курят их друзья и подружки;

- успеваемость курящих подростков чаще ниже средней;

- среди работающих подростков курящих в два раза больше, чем среди неработающих;

- учащиеся, занимающиеся по программе подготовки к поступлению в колледж, курят реже, чем учащиеся других общеобразовательных средних школ;

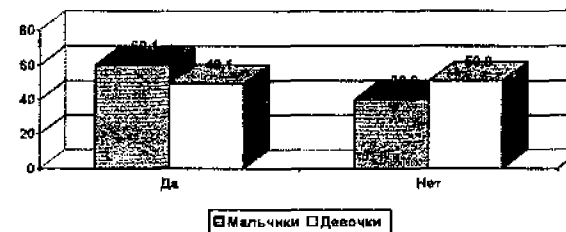
- взрослые, имеющие высшее образование, бросают курить в первую очередь. Следовательно, вероятность того, что их дети будут курить, также ниже;

- большинство курящих признают, что курить – опасно.

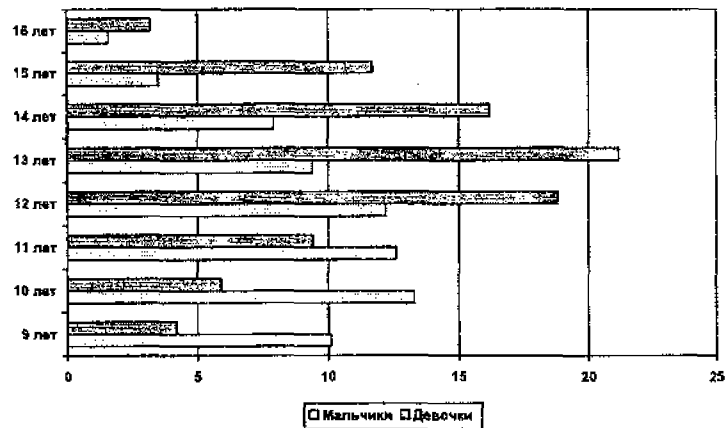
Исследования распространенности курения среди учащейся молодежи в Республике Беларусь проведены социологической лабораторией «Новак» в ноябре 2001 года. Всего было опрошено 3370 учащихся в возрасте с 5 по 11 классы.

Результаты исследования распространенности курения в Республике Беларусь

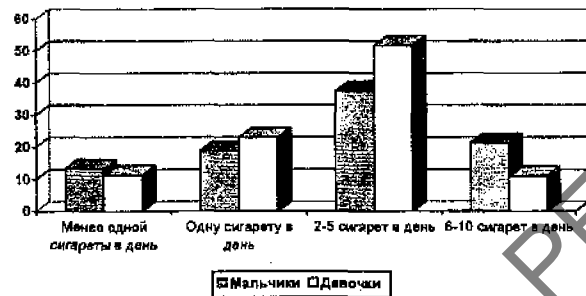
1. Пробовали ли вы когда-нибудь курить сигареты, даже если это была только одна или две затяжки?



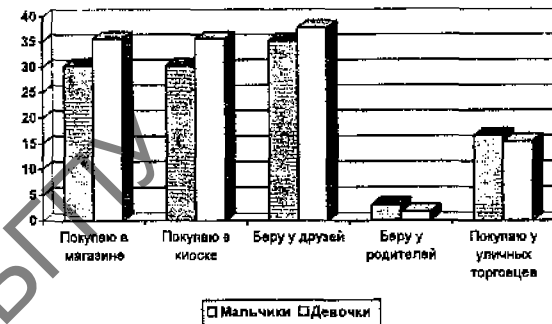
2. Сколько лет вам было, когда вы впервые попробовали сигарету?



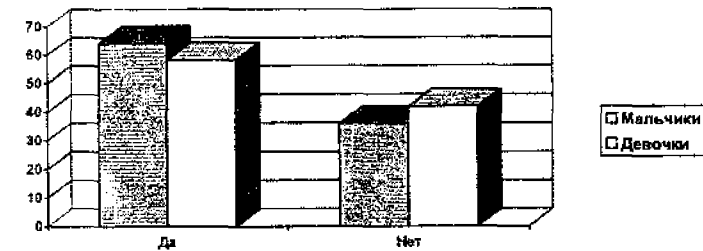
3. В те дни, когда вы курили, сколько сигарет в день вы обычно выкуривали?



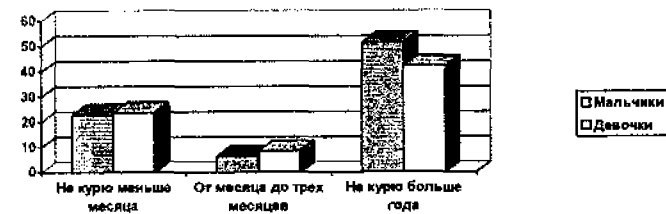
4. Где вы обычно берете сигареты?



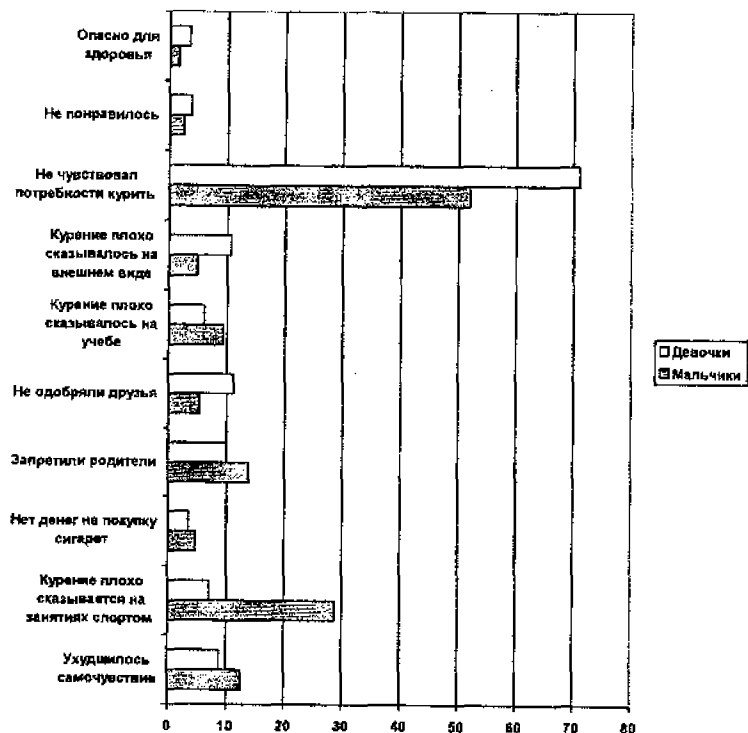
5. Можете ли вы сказать, что начинали курить, но сейчас бросили?



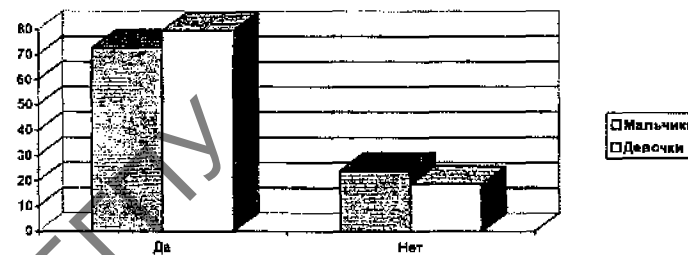
6. Если вы раньше курили, а потом бросили, то как долго вы не курите?



7. Если вы раньше курили, а потом бросили, то почему?



8. Хотели бы вы бросить курить сигареты?



Из 1543 опрошенных подростков и юношей в возрасте 11–17 лет 60,1 % указали на то, что они уже пробовали курить.

Среди 1827 девочек и девушек этого же возраста 49,1 % соприкоснулись с курением. Как видно из этих показателей, потенциал будущих потребителей сигарет довольно значительный. Эти цифры очень тревожны. Молодые люди, еще не вступившие в активную взрослую жизнь, уже несут в себе будущие болезни, разочарования, нездоровое потомство, сниженный творческий и профессиональный уровень.

У мальчиков-подростков пик начала приобщения к курению приходится на возраст 9–12 лет, у девочек-подростков – 12–15 лет. Более раннее начало приобщения к сигарете у мальчиков-подростков можно объяснить тем, что их поведение более рискованное, для них очень важно показать свою сопричастность к взрослому миру. Девочки-подростки более осторожны, для них важны запреты родителей и взрослых, они более послушны. Для них приобщение к курению более атрибутивно, т. е. модно, престижно.

Большинство опрошенных курящих подростков, как мальчиков так и девочек, ограничиваются несколькими сигаретами в день. Но уже 30,5 % курящих мальчиков и 13,9 % курящих девочек потребляют от 6 и больше в день.

Наиболее часто «добыча» сигарет подростками происходит в магазине, киоске, у друзей, у уличных торговцев. Редко кто из них берет сигареты у родителей. Разумеется, даже курящие родители не одобряют эту вредную привычку у своих детей, но активную борьбу с ней не ведут.

Обнадеживающий взрослых показатель мы видим на диаграмме 5 – более 60 % подростков уверяют нас в том, что они сейчас «бросили курить». При этом из «бросивших» не курят уже почти месяц 23,3 %, до трех месяцев – более 7 %, больше года – 47,2 % мальчиков и девочек.

Особое внимание обращает на себя тот факт, что многие «бросившие курить» почувствовали ухудшение самочувствия (10,3 %), снижение результатов в спорте – особенно у мальчиков (18,6 %), снижение успеваемости (7,9 %). Часть подростков подчинилась разумным требованиям родителей (12 %), другие прислушались к мнению друзей (8,1 %). Часть подростков, особенно девочки, почувствовала изменения в худшую сторону в своем внешнем виде (7,6 %). Ну а самое важное, что у большинства из них нет потребности в курении. На это указали более 60 % подростков. К сожалению, опасность курения для здоровья признает очень малое количество подростков – всего 2,4 %. И это понятие – абсолютное большинство молодых людей еще не знает, что такое «болеть».

Значительное количество подростков (76,3 %) изъявило желание бросить курить. Не пришли к такому решению 21,2 % подростков.

Интерес представляют данные, характеризующие отношение современных подростков к курению. Следует сразу заметить, что сейчас молодые люди все более критически относятся к курению в своей среде. Об этом говорят результаты опроса.

С утверждением «Не курить – это «круто»» согласны 70,6 % тех, кто считает, что в курении есть «особый шик» и что это «круто» соответственно 17,2 % и 7,4 %.

С отрицательными последствиями курения в соответствии с ниже приведенным перечнем высказываний согласно следующее количество подростков:

1. Курение делает людей менее активными и энергичными – 66 %.
2. Курение – это напрасная трата денег – 83,3 %.
3. Курение – это слишком дорогая привычка – 61,2 %.
4. Курение – это опасно для здоровья – 94,5 %.
5. Курение – это напрасная трата времени – 42,2 % 21,6 % подростков затруднились дать ответ на это утверждение.
6. У курильщиков зубы становятся желтыми – 77,1 %.
7. От курильщиков плохо пахнет – 77,2 %.
8. Курение – это для неудачников – 30,4 %. Очень многие учащиеся (38,6 %) затруднились дать ответ на это утверждение.

Часть подростков поддержала утверждения о положительных последствиях курения:

1. Курение делает подростков более интересными – 8,8 %.
 2. Курение позволяет чувствовать себя более комфортно среди других людей – 15,9 %.
- Нужно отметить, что большинство подростков обращают внимание на рекламные щиты и телевизионные ролики, направленные против курения (75,5 %). Наиболее интересными подросткам показались следующие рекламные щиты и телевизионные ролики:

- Животные с сигаретами (реклама Гринпис).
- Лицам до 18 лет сигареты не продают.
- «Если вы кого-либо ненавидите...»
- «Курение убивает».
- «Нет сигарет – нет проблем».
- Реклама о подростках.
- «Оружие всех времен».
- Реклама про фанатов футбола.
- «Самое время бросить».
- «Нет курению!»
- «Окурки-люди» в пепельнице.

Занятие 9. Психология привычки

Привычки есть у каждого, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надосыльными, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему трагические последствия не помогают людям менять привычки. Причины много. Выделим три основные.

Первая причина состоит в том, что мимолетное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от нее становится уже труднее.

И, наконец, третья причина заключается в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобства спешки.

Большинство людей считают: чтобы избавиться от привычек, нужна сила воли. А полнотелость человека той или иной привычке они рассматривают просто как слабость. Подобный подход к проблеме таит в себе опасность. Человек, полагающий, что ему недостает самообладания, может использовать это в целях оправдания своей неспособности контролировать привычки.

Самообладание — это вовсе не сила воли или еще какая-то внутренняя сила.

Человек не наследует самообладание при рождении. Это не черта характера, которая свойственна или не свойственна человеку. Самообладание — это своего рода искусство, которому следует учиться на протяжении всей жизни.

Рассмотрим четыре приема, направленные на развитие самообладания.

1. Самоисследование. Если вы хотите понять и изменить себя, то вы должны наблюдать за собой. Можете завести дневник и записывать в него все, что имеет отношение к вашей привычке, от которой вы хотите избавиться. Подробно перечислите обстоятельства, в которых вы совершаете то или иное действие. Это поможет выделить сигналы, т. е. какие-то события, мысли, чувства, которые вызывают привычку или по крайней мере как-то влияют на вас.

2. Самоуправление. Данный прием ориентирован главным образом на сигнал, о котором говорилось выше. Примером может служить человек, испытывающий облегчение после того, как он преодолевает страх. Ибо страх, волнение, беспокойство — самый распространенный сигнал для многих привычек и пристрастий. Вы могли бы ежедневно просматривать свои записи, чтобы избежать соответствующих сигналов или вовремя их прерывать.

3. Замена одного другим. Вы гораздо легче сможете преодолеть недоброе желание, если попытаетесь тут же найти удовлетворение в чем-то другом. Переключитесь на любое действие, несущее в себе положительный результат и вызывающее положительные эмоции. Всякий раз, когда вы испытываете непреодолимую тягу к привычке, тут же ищите ей альтернативу. Это один из основных принципов в стремлении избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Установите для себя систему поощрений и наказаний. Когда вы преодолели желание поддаться привычке и переключились на другое действие, похвалите себя. В этом случае вы оказались в выгоде вдвойне. Во-первых, вы получаете положительные результаты своего выбора, а во-вторых, получаете награду, которую сами себе установили.

4. Предотвращение повтора. Можно иногда услышать: «Избавиться от привычки легко. Начать снова еще легче». Так вот, чтобы этого не случилось, необходимо научиться предвидеть и распознавать искушения. Можно предварительно разработать для себя план по избеганию искушения. Но самый лучший способ — не возвращаться к старым привычкам, а выработать новые, полезные, приносящие удовлетворение, способствующие здоровью, вызывающие положительные эмоции. Специалисты считают, что избавиться от привычки можно за 21 день, т. е. за 3 недели. Если вы сможете заменить одну привычку другой, полезной, то все дни покажутся вам напряженными, но зато вы приобретаете новую, здоровую привычку вместо старой, вредной, а от хорошей привычки избавиться не менее тяжело, чем от плохой.

Помните, что от неудач не застрахован никто.

Поэтому не думайте, что вы неудачник, если у вас что-то не получается, ибо это тоже послужит сигналом к возвращению старой привычки.

Смотрите на свою неудачу как на случайную ошибку, которая вас может чему-либо научить. Помните о приемах самоисследования. Думайте о том, что вы избавитесь от дурных привычек и приобретете те, которые помогут вам жить более полноценной жизнью. А теперь протестируйте себя.

Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая «да» или «нет» (если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине):

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?
3. Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли вам отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработку и объяснение результатов («ключ») к данному тесту вы найдете на с. 251—252 [171].

Если среди ваших взрослых родственников, знакомых есть курящие, то предложите им выполнить тест «Почему вы курите?».

Тест «Почему вы курите?»

Чтобы узнать, почему вы курите, надо дать ответ на каждый вопрос, обведя цифру в соответствующей колонке кружком (табл. 1). Если ваш ответ полностью совпадает с утверждением, получаете 5 баллов, полностью не совпадает — 1 балл. Остальные оценки промежуточные.

Результаты и их интерпретация

Над каждой буквой поставьте ту цифру, которую вы обвели, прочитав утверждение, отмеченное этой буквой. Сложите цифры и результаты запишите над утверждением, т. е. причиной. Психологи выделяют шесть наиболее распространенных мотивов курения:

1. А+Ж+Н = стимуляция.
2. Б+З+О = «игра» с сигаретой.
3. В+И+П = расслабление.
4. Г+К+Р = поддержка.
5. Д+Л+С = «жажда» (в отношении курения).
6. Е+М+Т = привычка.

Сумма баллов по соответствующим буквам больше 11 указывает, что вы курите именно по названной причине. Сумма до 7 — низкая и вас не характеризует. Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для вас — это причина курения.

Вопросы по теме занятия:

1. Как формируются привычки?
2. Назовите приемы, развивающие самообладание.

Информ-дайджест

Привычка и привыкание

Привычки давно стали предметом изучения психологов. Основоположник научной психологии У. Джемс в учебнике по психологии 1892 года пишет: «Привычка играет в общественных отношениях роль колоссального махового колеса: это самый ценный консервативный фактор в социальной жизни. Она одна удерживает всех нас в границах законности и спасает «детей фортуны» от нападков завистливых бедняков. Она одна побуждает

тех, кто с детства приучен жить самым тяжелым и неприятным трудом, не оставлять подобного рода занятий. Она удерживает зимой рыбака и матроса в море; она влечет рудокопа во мрак шахты и пригвождает деревенского жителя на всю зиму к его деревенскому домику и ферме; она предохраняет жителей умеренного пояса от нападения обитателей пустынь и полярных стран. Она принуждает нас вести житейскую борьбу при помощи того рода деятельности, который был предопределен нашими воспитателями или нами самими в раннюю пору жизни».

Исследователи пытаются ответить на вопрос, почему к одним действиям человек привыкает, а к другим — нет. В одном из психологических словарей сказано, что решающее значение в формировании привычек приобретает вызываемое действием физическое и психическое самочувствие, окрашенное положительным эмоциональным тоном «приятного удовольствия».

Психолог К. К. Платонов считает, что привычка — это навык, сформировавшийся на фоне положительных эмоций. Но что интересно, в реальной жизни положительный эмоциональный фон чаще сопутствует формированию вредных привычек (например, эйфории, кайфу при употреблении спиртного, наркотиков, выкуривании сигарет). В то же время формирование полезных привычек (гигиенических и связанных с культурой поведения) часто сопровождается недовольством и слезами ребенка. Положительные же эмоции появляются лишь тогда, когда окружающие хвалят его за аккуратность, вежливость, воспитанность.

Привычкой становится не столько потребность что-то делать, сколько потреблять: человек, например, привыкает курить не потому, что ему надо держать сигарету во рту, а потому, что у него сформировалась органическая потребность в никотине, зависимость организма от него. Потребность в курении не просто осознается, а доставляет человеку мучения, если не удовлетворяется через определенное время.

Привыкание в отличие от привычки отражает не только возникновение зависимости организма или личности от чего-то, но и адаптацию, при которой отсутствует реакция на раздражитель при его многократном воздействии на человека. Например, мы не ощущаем себе одежку, привыкаем к темноте и т. д.

И в заключение опыта мысли У. Джемса: «Мы должны по возможности в самом раннем возрасте сделать привычными для себя как можно более полезных действий и остерегаться, как заразы, укоренения в нас вредных привычек».

Ключ к тесту «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»

Поставьте себе 1 балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. Подсчитайте сумму баллов.

Если вы набрали 1–2 балла, то вы, скорее, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

Если вы набрали 6–7 баллов, то, вероятно, вы — человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы надежный, целеустремленный человек, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Если вы набрали 3–5 баллов, то в случае необходимости сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

Занятие-практикум 10. Как отстаивать свою точку зрения?

Чтобы проявлять самоуверенность, необходимо научиться защищать свои взгляды. Вначале вам будет трудно. Но, практикуясь, вы уже не будете испытывать таких затруднений и почувствуете себя увереннее. Ниже приведены четыре правила, следуя которым вы сможете убедить вашего партнера в своей правоте.

Рассмотрим возможные ситуации.

Ситуация 1. Друг(а) по дому предложил(а) вам пойти с ним (ней) в одну компанию. Вы не знаете ни одного из тех ребят, которые там будут. И это вас беспокоит. Кроме того, вы слышали, что этот друг(а) курит и пользуется не очень хорошей репутацией в школе. Вы решаете проявить упорство и сказать ему (ей) «нет».

Ситуация 2. Друг(а) по дому спрашивает, не хотите ли вы, чтобы он подвез вас домой после школы. Вам не очень нравится этот человек, и вы неловко себя чувствуете. Вы решаете проявить настойчивость и отказаться от поездки.

Ситуация 3. В компании, собирающейся у вашего подъезда, некоторые ребята курят. Однажды один из лидеров компании предлагает вам покурить. Вам трудно принять решение. Попробуйте в соответствии с правилами сформулировать отказ от предложения.

Ваши товарищи не всегда соглашаются с вами, когда вы проявляете упорство. На самом деле они могут вас перебивать, уводить от темы разговора или пытаться убедить вас сделать то, что вам не хочется. Поэтому вам очень важно знать, как вести себя в таких ситуациях (табл. 4).

Что вы должны сказать, когда вас пытаются:

1) увести от темы.

Во всех случаях, когда вас пытаются увести от темы и отказаться от вашего мнения, возвращайтесь к теме.

Что вы должны сказать, чтобы сделать это?

Пожалуйста, позвольте мне сказать то, что я хотела.

Пожалуйста, не перебивайте меня, пока я не закончу.

Хорошо, но послушайте, пожалуйста, что я хочу сказать.

Знаю, что вы думаете, но позвольте мне договорить;

2) убедить.

Если вас пытаются убедить сделать то, что вам не хочется делать, — откажитесь. Твердо скажите «нет» и при необходимости уходите.

Что вы должны при этом сказать или сделать?

Нет, нет, я на самом деле хочу сказать «нет».

Нет, спасибо.

Нет, нет, я ухожу.

Отложите решение вопроса, пока его не обдумаете.

Я еще не готов(а).

Может быть, мы можем поговорить позже.

Сначала мне бы хотелось поговорить с другом (подругой).

Вы можете предложить компромиссное решение.

Давай сделаем... вместо...

Я не сделаю этого, но, возможно, мы бы могли...

Что может сделать нас обоих счастливыми?

Очень важно знать, что следует ответить человеку, пытающемуся увести вас от темы или убедить вас сделать то, что вам не хочется делать. Возможные варианты вашего поведения в следующей ситуации вы найдете в табл. 5.

Ситуация. Ваш старший брат должен отвезти вас домой после школы. Вы встречаетесь с ним, но он все стоит на ногах и у него заплетается язык. Вы понимаете, что он выпил слишком

много, и было бы глупо ехать с ним. Он пытается убедить вас поехать с ним. Вы отказываетесь, пытаетесь оттянуть решение вопроса или найти компромиссное решение.

Таким образом, возможные варианты поведения в случае убедительной просьбы можно свести в одну таблицу (табл. 6).

Вопросы по теме занятия:

1. Какими правилами нужно руководствоваться при отказе кому-либо, чтобы человек не обиделся?

2. Что вы должны сказать, когда вас пытаются увести от темы разговора, пытаются убедить в чем-либо?

3. Почему люди соглашаются с мнением другого, даже считая его неверным?

Информ-дайджест

Формы воздействия на человека

Просьба. Используется тогда, когда не хотят придавать воздействию официальный характер или когда кто-то нуждается в помощи. Во многих случаях (особенно детям и подчиненным) льстит, что вместо приказа, требования старший по возрасту или должности использует форму обращения к ним, в которой проявляется некоторый элемент зависимости просящего от того, к кому он обращается. Это сразу меняет отношение человека к такому воздействию: возникает понимание своей значимости в данной ситуации.

Психологи изучали условия, при которых просьба чаще побуждала людей на улице оказывать кому-либо помощь. Выявлено, что имеет значение, с какой просьбой обращались к прохожим. Информационная помощь (о времени, о том, как пройти куда-то и т. п.) оказывалась чаще, чем материальная. Причем большое влияние оказывала манера обращения. Деньги давали чаще, если сначала спрашивали время или называли себя; в случае, когда говорили о потере кошелька или о необходимости позвонить по телефону, на просьбу откликнулись две трети прохожих. При этом женщины-просительницы имели больший успех, особенно у мужчин. Деньги давали чаще и в тех случаях, когда просящий был с кем-то (например, с ребенком).

Просьба оказывает большее влияние на намерения человека, если облечена в ясные и вежливые формулировки и сопровождается уважением к его праву отказать, если выполнение просьбы создает ему какие-то неудобства.

Предложение (совет). Принятие человеком какого-либо предложения зависит от степени безвыходности положения, в котором он находится, от авторитетности лица, которое предлагает, от привлекательности предлагаемого, от особенностей личности самого человека. Так, применительно к темпераменту человека отмечают следующее: холерик на предложение скорее ответит сопротивлением, сангвиник проявит к нему любопытство, меланхолик ответит избеганием, а флегматик — отказом или затяжкой времени, так как ему нужно разобраться в предложении.

Тренинг здорового образа жизни

Первое занятие

Цель занятия: формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Содержание тренинга.

I. Игра «Мышка без норки»

Один участник игры — «мышка» — остается без стула, он должен успеть занять стул, пока остальные «мышки» перебегают из «норки в норку» (со стула на стул).

II. «Защита фантастических проектов»

Тренеру необходимо сформулировать основные принципы и правила составления проектов.

Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается придумать проект на какую-либо тему – например, город под водой или космический город. Условия защиты проекта следующие: доброжелательность слушающих, которая помогает снять тревожность у замкнутых, стеснительных «проектировщиков».

Авторы воплощают свои замыслы в рисунках, рассказывают об образе жизни жителей фантастических городов.

При обсуждении обращается внимание учеников на то, что курение не вошло в проект, т. е. оно остается признаком экологического кризиса.

III. «Заключительное слово»

Участники группы высказывают свое мнение о значении здорового образа жизни, об умении защитить экологический проект.

Второе занятие

Цель: развитие креативности личности.

Содержание тренинга.

I. «Самоописание»

Каждый член группы характеризует себя путем отождествления с растением, каждый участник говорит: «Я – ...», называет растение и описывает его.

II. «В мастерской скульптора»

Участники группы создают из пластилина символическое скульптурное воплощение своих проблем и жизненных трудностей. Устраивается выставка работ, авторы рассказывают о своих произведениях. Затем предоставляется возможность переделать скульптуру так, чтобы достичь эмоционального эффекта и самовыражения.

Тренер должен сказать участникам, что художественное мастерство выполненной скульптуры не оценивается.

III. «Теперь и потом»

Учащиеся на карточках описывают события своей жизни с учетом прошлого, настоящего и будущего времени. Затем, используя знания о последствиях употребления табака для человека и представляя себя в будущем ведущим нездоровый образ жизни, они переписывают собственную «линию жизни» и обсуждают, как пристрастие к дурману влияет на те события, которые люди планируют на будущее.

«Заключительное слово»

Задача ведущего – формирование умения говорить «нет». Все ученики становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Я могу сказать «нет» табаку». После каждого высказывания вся группа повторяет эту фразу, ритмично хлопая в ладоши.

Третье занятие

Цель: формирование положительной Я-концепции.

Содержание тренинга.

I. Игра «Драматизация на куклах»

Ведущий начинает рассказывать историю о некоем персонаже, который в школе зашел в туалет и увидел, что его одноклассники (одноклассницы) курят. Что было дальше? Ведущий предлагает участникам группы создать драматический этюд с помощью кукол.

Этюд разрабатывается и исполняется подгруппами. Затем происходит обмен впечатлениями и обсуждение.

II. «Невинные жертвы»

С привлечением местных статистических данных учитель рассказывает школьникам о детях матерей, употреблявших табак в период беременности. Для группового обсуждения предлагается создать сценарий ситуации под общим названием «Подумай о других».

Четвертое занятие

Цель: развитие волевой сферы личности.

Содержание тренинга.

I. «Сыграем спектакль»

Участники действия: отец, мать, бабушка, лелушка, дети. Сюжет участники придумывают по ходу. В обсуждении поднимаются гендерные проблемы курения.

II. «Ум полководца»

Ведущий предлагает обсудить отрывок из книги Б. М. Теплова «Ум полководца» (М., 1949).

«Привык думать, что от полководца требуется наличие двух качеств – выдающегося ума и сильной воли (причем под словом «воля» разумеется очень сложный комплекс свойств: сила характера, мужество, решительность, энергия, упорство и т. п.). Эта мысль совершенно бесспорная. Наполеон внес в нее совершенно новый оттенок: дело не только в том, что полководец должен иметь и ум, и волю, а в том, что между ними должно быть равновесие, что они должны быть равны: «Военный человек должен иметь столько же характера, сколько и ума». Дарование настоящего полководца он сравнивал с квадратом, в котором основание – воля, высота – ум (см. рис. 11). Квадрат будет квадратом только при условии, если основание равно высоте; большим полководцем может быть только тот человек, у кого воля и ум равны. Если воля значительно превышает ум, полководец будет действовать решительно и мужественно, но мало разумно, в обратном случае у него будут хорошие идеи и планы, но не хватит мужества и решительности осуществить их».

Практический интеллект и есть единство ума и воли.

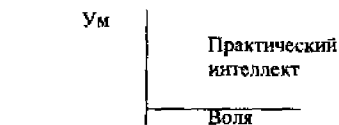


Рис. «Квадрат» Наполеона

Каждый член группы определяет в соответствии со схемой соотношение у себя воли и практического интеллекта.

III. «Пословицы»

Ведущий предлагает участникам группы объяснить, что означают пословицы: «Чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться?», «Семь раз отмерь – один раз отрежь».

Затем проводится обсуждение ответов.

IV. «Заключительное слово»

Участники становятся в круг. Все повторяют за ведущим: «Я ценю твердый, волевой характер, но добрый, без эгоизма, трусости и нытья. Я умею руководить и подчиняться. Я все больше умею и знаю. Я учусь думать. Мой ум руководит моим характером. Я ценю смелость, ответственность и доброту».

Пятое занятие

Цель: формирование умения отказать.

Содержание тренинга

I. «Конкурс ораторов»

Желательно, чтобы это упражнение выполнили как можно больше учеников. Этот конкурс предполагает импровизацию. Вызывается любой участник (можно по жребию). Он должен произнести 2–3 минутную речь на любую заданную группой тему. Это задание следует разыграть тогда, когда в группе сложится достаточно доброжелательный климат и возникнет более полное доверие друг к другу. Тема выступления – «Как я отказался от предложения сверстников попробовать закурить».

II. «Невербальная коммуникация»

Упражнение выполняют пары. Каждый выражает нечто мимикой, жестами так, чтобы его поняли. Например, твой друг находится на седьмом этаже, ты – внизу, во дворе. Объясни ему что-то жестами, попроси его о чем-нибудь.

III. «Мощная бомбардировка»

Учащийся садится на «горячий стул» в центре круга, образованного одноклассниками и выслушивает суждения каждого по порядку о качествах, сильных сторонах своей личности, которые высказывающий ценит, любит, принимает в нем. Такой прием учит школьников находить, давать и получать оценку сильных сторон друг у друга.

IV. «Обмен впечатлениями»

Участники группы высказывают по очереди свои чувства, подчеркивая значение самостоятельно принимаемых решений, умения отказываться от неподходящих предложений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ