

(12+)



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГОРОДСКОЙ НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ
УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

«Мы за чистые лёгкие!»

В рамках проекта «Москва – позитивное пространство!»

Неделя приурочена к 31 мая «Всемирному дню без табака»

Перед проведением недели рекомендуется ознакомиться с [маршрутизатором](#) по организации и проведению профилактических недель для обучающихся.

1. Перечень нормативно-правовой документации, которым рекомендуется руководствоваться при реализации недели

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).
4. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2. Цель и задачи недели

Цель: формирование у подростков мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

- информирование подростков о вреде курения табака;
- снижение рисков заболеваний дыхательных путей у подростков, зависимых от сигарет;
- формирование здоровых привычек у подростков, приобщение к спорту и другим видам активной деятельности.

(12+)



3. Сроки проведения недели

3.1. Неделя проводится с 28 мая по 01 июня 2018 года (сроки проведения недели могут варьироваться с учетом каникул в образовательной организации).

4. Участники недели

4.1. В неделе принимают участие обучающиеся 5-11 классов образовательных организаций, обучающиеся колледжей, педагоги и родители.

5. Условия проведения недели

5.1. Неделя должна иметь основную идею и девиз, обладать целостностью и законченностью структуры.

5.2. Каждый день недели должен быть отмечен различными мероприятиями (классные часы, родительские собрания, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.).

5.3. Для проведения бесед с обучающимися, а также для выступления на родительских собраниях могут быть приглашены представители межведомственных организаций по профилактике негативных проявлений среди обучающихся.

5.4. Результаты проведения недели размещаются на сайте образовательной организации в форме презентации или видеоролика:

5.4.1. Требования к видеоролику:

видеоролик должен содержать в себе информацию о проведении Недели профилактики экстремизма в школе, длительность – не более 1-3 мин.

5.4.2. Требования к презентации:

презентация должна содержать в себе информацию о проведении недели профилактики экстремизма в школе; выполняется в программе Microsoft Office Power Point, размер – не более 12 слайдов.

6 Примерная программа проведения недели по профилактике употребления табачных изделий

(12+)



1 день.

1. В образовательной организации проводится приветствие и информирование участников организаторами недели. Также можно использовать информационный плакат при входе в школу (в холле первого этажа).
2. Проведение классного часа для обучающихся старших классов **«Курить — здоровью вредить?!»**. ПРИЛОЖЕНИЕ 1
3. Демонстрация видеоролика победителя конкурса «Дорога в будущее позитива в номинации «Здоровье и его ценность» «Твоя жизнь – это твой выбор!» **ГБОУ Школа № 49 [Ссылка](#)**.

2 день

Проведение спортивных соревнований для обучающихся **«День спорта и здоровья»**. Для реализации данного мероприятия необходимо привлечь учителей физкультуры. ПРИЛОЖЕНИЕ 2

3 день

Проведение круглого стола, семинара или дискуссии по теме **«Спорт и продуктивное общение – успеха привлечение!»** с демонстрацией видеолекции Климович Вероники Юрьевны, научного сотрудника ФГБУ "Государственный научно– исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России, **«Профилактика табакокурения»**. [Ссылка](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

4 день

Организация выставки творческих работ (рисунков, коллажей, плакатов) **«Мы за чистые легкие!»**. Выставка проводится организаторами недели в образовательной организации (Городской методический центр не рекомендует использование изображений табачных изделий и курящих людей). Работы обучающихся могут быть индивидуальными или групповыми. Работы должны отражать ценностное отношение обучающихся к здоровью, семье, дружбе, спорту, художественному и эстетическому

(12+)



творчеству. По итогам проведения выставки рекомендуется лучшие работы школы направить в Городской методический центр на любую электронную почту из предложенных: shishlovasm@mosmetod.ru, checherinaon@mosmetod.ru

5 день

1. Проведение школьного турнира «**Воздушный шар**» по моделированию фигурок животных из шаров. Лучшие работы победителей, рекомендуется сфотографировать и направить в Городской методический центр на любую электронную почту из предложенных: shishlovasm@mosmetod.ru checherinaon@mosmetod.ru ПРИЛОЖЕНИЕ 4

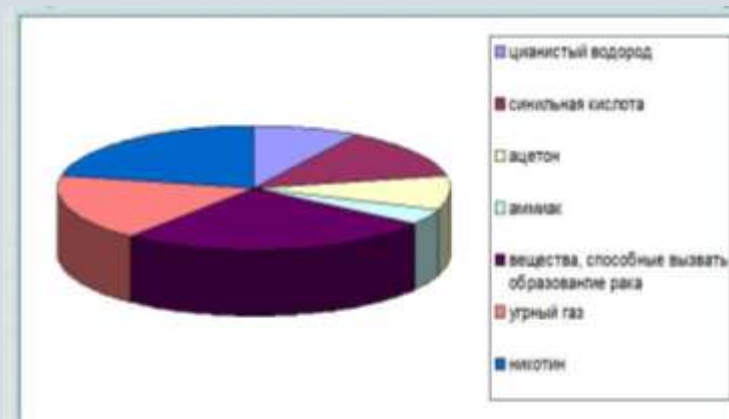
2. Подведение итогов «**Недели профилактики употребления табачных изделий**». Награждение самых активных участников и организаторов мероприятия.

3. Проведение опроса (обратной связи) ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Информацию о проведении недели профилактики употребления табака рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

Классный час по теме «Курить — здоровью вредить?!»

Диаграмма «Табачный дым»



Задачи:

- осознание обучающимися

вредного воздействия табака на организм человека;

- формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни.

Оборудование:

- диаграмма «Табачный дым»,
- анкетные листы,
- сердечки для голосования (на каждого обучающегося),
- таблица «Органы дыхания».

I. Вводная часть

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

(12+)



И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости. Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Задача нашего урока – разобраться, действительно ли курить–здоровью вредить! Или здесь необходимо поставить знак вопроса? Вы все уже много слышали о вреде курения, о табаке. И сейчас вы можете ответить на вопросы анкеты, если ответа не знаете, ставьте прочерк, но в течение урока вы услышите правильный ответ, поэтому будьте внимательны.

Обучающиеся заполняют таблицу.

| Вопросы | Ответы в начале урока | Ответы в конце урока |
|---|-----------------------|----------------------|
| 1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как этот газ называется? | | |
| 2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? | | |
| 3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? | | |
| 4. Верно ли, что физические упражнения сводят | | |

(12+)



| | | |
|--|--|--|
| на нет вредное воздействие курения? | | |
| 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких? | | |
| 6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание? | | |
| 7. Что означает “пассивное курение”? | | |

Завершается классный час подведением итогов, и обобщение

II. Основная часть

Никотин

Никотин – это вещество имеет сложное строение, но нам гораздо важнее знать его вредное воздействие на человека. Никотин влияет на нервную систему как яд, вызывая головную боль, бледность, сухость и горечь во рту. Неизбежным следствием использования табакокурения как стимулятора умственной деятельности оказывается переутомление.

Никотин вызывает сильное привыкание.

Никотин сужает кровеносные сосуды, вызывает сердечные спазмы.

Вопрос учителя:

«Если кровеносные сосуды сужаются, то как это сказывается на работе сердца?»

Школьники приходят к выводу, что работа сердца затрудняется. Наряду с легкими больше всего от последствий курения страдает сердце.

Табачная смола

Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком; предполагается, что вред, наносимый

(12+)



курением, связан в основном со смолами, они обладают способностью активизировать один из ферментов, участвующих в регуляции процесса запрограммированной гибели клетки, способствуя размножению потенциально злокачественных, провоцируя формирование злокачественной опухоли. Если человек выкуривает в день пачку сигарет в течение одного года, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека.

В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след». Как это происходит, можно увидеть на простом опыте.

Угарный газ

Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Угарный газ занимает место кислорода, поэтому многие клетки «страдают». В первую очередь подвергаются следующие функции организма: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте.

«Путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Вредные вещества табачного дыма попадают не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей.

Раскрывается понятие «пассивное курение».

В течение длительного времени изучалось воздействие табачного дыма на функциональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это просто – постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т.д. крайне



(12+)

неблагоприятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергические реакции. Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящим, может способствовать развитию атеросклероза.

В легких имеются клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им трудно справиться, поэтому у курящих людей развиваются различные заболевания.

III. Заключение

Давайте вернемся к теме нашего занятия и определим, какой знак нам оставить: восклицательный или вопросительный?

(идет голосование ребят)

– Конечно, восклицательный! Вопросов никаких нет, табачный дым очень опасен.

На нашем уроке вы получили все ответы на вопросы анкеты, давайте их запишем: *(заполняют таблицы)*

| Вопросы | Ответы в начале урока | Ответы в конце урока |
|---|-----------------------|----------------------|
| 1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как этот газ называется? | | Угарный |
| 2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания рака) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? | | 15 |

(12+)



| | | |
|--|--|------------------------------------|
| 3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? | | Сердце |
| 4. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения? | | Нет |
| 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких? | | До 1 литра |
| 6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание? | | Да |
| 7. Что означает “пассивное курение”? | | Вдыхание табачного дыма некурящим. |

(12+)



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерное положение о проведении спортивного праздника для обучающихся и их родителей «Мама, папа и я – спортивная семья!»

Мероприятие направлено на воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи, развитие двигательных навыков у детей и взрослых.

Цель: развитие и популяризация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, пропаганды здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физкультурой и спортом детей и взрослых.

Задачи:

- повышение эффективности мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение общественного внимания к проблемам укрепления здоровья.

В ходе праздника звучат спортивные песни, марши. Каждая команда имеет свою эмблему, готовит девиз. До начала праздника каждая семейная команда представляет эмблему команды в жюри. Семья-победитель получает высший балл.

Примерный сценарий спортивных соревнований

Под звуки марша семейные команды проходят в спортивный зал и выстраиваются в отведённом месте.

Ведущий: Добрый день дорогие гости, участники соревнований!

Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. А ещё мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и их родители.

И неважно, кто победит в этом состязании, главное, чтобы мы почувствовали атмосферу праздника. Пусть девизом нашей сегодняшней встречи станут простые слова: «Неразлучные друзья взрослые и дети!»

Призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успехов.



(12+)

И пусть победит сильнейший!

Конкурс 1 «Семья в обруче»

Первые два участника становятся в обруч и бегут до флажка, там остаётся первый участник, а второй бежит к линии старта за третьим участником. Второй и третий участники добегают до флажка, забирают в круг первого и все вместе возвращаются к линии старта.

Конкурс 2 (для пап) «Попрыгунчики»

Прыжки на месте с вращением скакалки (кто дольше?).

Музыкальная пауза (песня).

Ведущий: Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на свежем воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?

Конкурс 3 (для мам) «Вращение обруча»

Вращение на талии гимнастического обруча (кто дольше?)

Конкурс 4 «Посадка картофеля»

В руках у детей маленькое ведро, в котором находятся три предмета («картофелины»). Напротив команд ставятся «лунки».

По сигналу дети бегут и сажают «картофель» в «лунки» (по одному предмету), оббегают указатель-ориентир и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», оббегает указатель-ориентир и быстро возвращается к команде.

Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «картофель», оббегает указатель-ориентир и возвращается к команде.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Конкурс 5 «Конкурс эрудитов»

Вопросы (за каждый правильный ответ – 1 балл):

1. Неприсмотренное у семи нянек.



(12+)

2. Птица, попавшая в суп за свои думы.
3. В каком городе жил Незнайка?
4. Искусство приготовления пищи.
5. В чем покупают кота?
6. Как звали кота дяди Федора?

Конкурс 6 «А ну-ка догони!»

Эстафета-бег в мешках (за каждого участника начисляется 1 балл, если не было падений).

Конкурс 7 «Метко в цель»

Участники выполняют ведение баскетбольного мяча и бросок в кольцо: 1 этап – мама, 2 этап – папа, 3 этап – ребёнок. Один участник бросает в кольцо только один раз. За попадание в б/кольцо участнику присуждается дополнительное очко.

Конкурс 8 «Не зевай»

Взрослые с помощью палки переносят воздушный шарик до фишки, ребенок страхует и папу, и маму, назад игроки возвращаются бегом (главное – сохранить шар).

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом!

Звучит музыка. Жюри подсчитывает очки, объявляет итоги и награждает призами и грамотами участников спортивного праздника: «Мама, папа и я – спортивная семья!».

(12+)



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Проведение круглого стола, семинара или дискуссии по теме
«Спорт и продуктивное общение – успеха привлечение!».**

Примерная программа мероприятия.

Ведущие мероприятия: Ф.И.О.

Вступительное слово: Ф.И.О., должность педагога.

Тематика выступлений обучающихся:

- *«Что значит быть взрослым человеком? Особенности взрослого человека».*
- *«Роль физической активности в жизни человека».*
- *«Как можно справиться со стрессом?»*
- *«Основы здорового образа жизни».*
- *«Что такое здоровое общение?»*
- *«Мотивация и её роль в жизни человека».*
- *«Портрет успешного человека».*

Закрытие мероприятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

(12+)



Школьный турнир «Воздушный шар».

Турнир «Воздушный шар», проводится в последний день завершающей недели. В турнире принимают участие младшие и старшие классы. Этот турнир может проводиться, как общешкольный, так и с отдельно взятыми классами. От каждого класса принимает участие команда из 5-7 человек. Команде предлагается выполнить модель животного из надутых шариков. Используются специальные узкие шарики. От каждого класса-участника определяются лучшие работы. Затем организаторы недели подводят итоги турнира и определяют победителей. Лучшие работы победителей, рекомендуется сфотографировать и направить в Городской методический центр на любую электронную почту из предложенных:

shishlovasm@mosmetod.ru **checherinaon@mosmetod.ru**

(12+)



Анкета для обучающихся

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Мы за чистые лёгкие»?

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели, и почему для меня важно было в ней участвовать;

Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать;

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать;

Г) Цель недели мне не ясна, я мог (ла) бы не участвовать в ней.

2. Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Мы за чистые лёгкие» нужно проводить в школах? Насколько они актуальны?

А) Безусловно нужно;

Б) Можно проводить;

В) Иногда можно и провести;

Г) Нет, не обязательно.

3. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:

А) Крайне интересно;

Б) Интересно;

В) Немного интересно;

Г) Не интересно.

4. Как ты понимаешь, что такое здоровый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений).

(12+)



5. Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия?

6. Какие мероприятия ты порекомендовал бы для проведения в рамках недели «Мы за чистые лёгкие» в будущем?

благодарим за участие!