

Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся.

Пояснительная записка

Цель:

- сформировать у обучающихся сопротивление негативному влиянию социального окружения
- формировать установку на ведение здорового образа жизни;
- способствовать росту самосознания и самооценки подростков.

Задачи:

- дать представление обучающимся об электронных сигаретах. Вейпах;
- способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;
- привлечь внимание школьников к проблеме здоровья;
- мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни;
- развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

Целевая аудитория: учащиеся 7 класса.

Актуальность

Актуальность мероприятия заключается в том, что в начале 21 века способы потребления табака изменились и появились негорючие формы табачных изделий. К ним относятся электронные сигареты. Быстрый рост популярности этих табачных изделий среди населения стал причиной бурных дискуссий об их пользе и вреде, преимуществах и недостатках.

Снижение распространенности курения традиционных сигарет среди молодежи взрослых людей в нашей стране происходит на фоне увеличения популярности альтернативных видов курения, в частности электронных сигарет, вейпов. Электронные сигареты стали популярны среди курильщиков, которые хотят уменьшить риски курения и среди подростков, которые даже не пробовали классические сигареты. Основным отрицательным свойством никотина является то, что он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость. Электронные сигареты также активно убивают клетки легких и других органов тела. Эта модная привычка стала причиной проблем со здоровьем десятков школьников Хакасии. Не секрет, что и молодежь нашего поселка тоже увлечена этим пагубным увлечением.

Планируемые результаты

- Об учащиеся осознают здоровье и здоровый образ жизни как основополагающие ценности;
- Об учащиеся понимает личную ответственность за состояние собственного здоровья в будущем. Умеют делать нравственный выбор в пользу здорового образа жизни;
- Обучающиеся осознают вред электронных сигарет;
- Обучающиеся умеют слушать и слышать, выражать свои мысли на тему здорового образа жизни

Педагогические методы, используемые для достижения планируемых результатов

Во время внеклассного мероприятия используются следующие методы:

- словесный;
 - наглядный;
- практический метод.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия

Для успешного проведения внеклассного мероприятия немаловажное значение имеет предварительная работа по подбору необходимой методической литературы. Одним из основных источников получения информации является интернет.

К материально-техническим относится наличие компьютера, проектора.

Форма проведения занятия: внеклассное мероприятие.

В нашем классе данная форма работы успешно реализуется и положительно влияет на микроклимат коллектива.

**Методическая разработка по профилактике употребления наркотических
средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию
культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся.**

Внеклассное мероприятие

«Вейп — баловство или смертельная опасность?»

для учащихся 7 классов

Выполнила: учитель информатики, истории, обществознания, классный
руководитель 7 класса МБОУ коммунаровской СШ №2
Марина Наталья Георгиевна

с. Коммунар 2023 г.

Содержание.

Ход мероприятия.

Перед проведением данного мероприятия рекомендуется провести в классе анонимное анкетирование.

Текст анкеты

- 1.Пробовали ли вы сигареты?
2. Пробовали ли вейп?
3. Предлагали ли вам друзья попробовать вейп?
- 4.Считаете ли курение вредным для здоровья?
5. Считаете ли вы вейпинг вредным для здоровья?
6. Есть ли курящие/парящие из членов вашей семьи?
- 7.Знаете ли вы, какие вещества содержатся в сигарете/вейпе?
8. Если вейпы запретят, что вы будете делать?

На основании полученных данных можно составить диаграммы и обсудить в начале занятия полученные цифры с детьми.

- Ребята, а как вы думаете, можно ли вейпинг назвать болезнью? Опасен ли он? Что более опасное — курить сигареты или парить?

Выслушать ответы учащихся и показать ролик.

<https://www.youtube.com/watch?v=f28y1d8NVyA&t=327s>

-Посмотрев данный видеоролик, вы можете сказать, что болезни, которые провоцирует курение вейпа вас не коснутся, что это просто научные данные. А вы молодые и здоровые и вами точно ничего страшного не произойдет, если вы по вечерам с друзьями будете иногда парить.

Но официальная информация, которую можно найти по Хакасии заставляет задуматься — а так ли безобидна эта привычка?

«В Хакасии регистрируются случаи отравления несовершеннолетних никотинсодержащей продукцией, сообщает республиканский Роспотребнадзор. За первый месяц 2023 года уже зарегистрировано два случая обращения школьников за медицинской помощью после курения электронных сигарет, так называемых вейпов, в 2022 году зафиксировано два таких факта.

- Бытует мнение, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это альтернатива курению табака. Это заблуждение. Исследования и факты указывают на то, что использование электронных сигарет/вейпов влечет серьёзные негативные последствия для организма, в особенности в детском и подростковом возрасте. Аэрозоль вейпа вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Количество никотина, выдыхаемого при использовании электронной сигареты, в значительной степени варьируется от ее характеристики и применяемой жидкости. Бесконтрольное выхивание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью, - говорится в сообщении Роспотребнадзора.» Источник <https://shansonline.ru/>

«Распространение электронных курительных систем – новая угроза мирового масштаба. В нашей стране, как и во всем мире, фиксируются летальные исходы среди людей, «вдыхающих пар». В Хакасии не зарегистрировано ни одного смертельного случая, но только за 2022 и 2023 годы в реанимацию Республиканской детской больницы госпитализировано три ребенка после курения вейпов.

Один из этих детей пережил клиническую смерть, но профессионализм врачей помог ребенку восстановиться. Этот трагический случай был зафиксирован в 2022 году. В стационар Республиканской детской клинической больницы поступил пациент 14 лет в критическом состоянии, наступившем вследствие бронхоспазма на фоне курения вейпов. Мальчик был госпитализирован в отделение реанимации и интенсивной терапии, где на протяжении нескольких недель получал медицинскую помощь и уход в полном объеме. Благодаря квалифицированным действиям медицинских работников ребенок восстановился и продолжает лечение амбулаторно. По прогнозам врачей, впереди его ждет длительная медицинская реабилитация, так как серьезно пострадал головной мозг и легкие ребенка.

Врачи отмечают, что «парение» может вызвать самые плачевые и необратимые последствия для организма как ребенка, так и взрослого человека» Источник <https://r-19.ru/news/ekonomika/142362/>

Видеоролик <https://www.youtube.com/watch?v=g1TWx4dnZ3U&t=57s>

Итог (беседа с классом)

- К чему приводит употребление вейпов?
- Как вы думаете, могут ли вейпы и сигареты лишить чего-то человека?
- А чем заняться подросткам, чтобы не появлялось желание не то что парить, а даже пробовать вейпы?

Выслушать ответы учащихся и в завершении предложить следующее:

Современные дети и подростки отдают большую часть времени учёбе. И хотя она важна, нельзя позволять жизни вертеться только вокруг учебников. Так организм будет лишь накапливать стресс. Эффективный способ избавляться от него — это хобби.

Хобби — это занятие, которому человек посвящает себя добровольно, а не потому, что так надо. Когда человек увлечён, он возвращается к любимому делу не из-за денег или в ожидании похвалы, а просто потому, что он им горит. Но увлечения не просто приносят удовольствие и помогают отдохнуть.

Спортивные хобби

Это увлечения, где больше всего физической активности. Их не зря считают самыми полезными для здоровья: спорт помогает поддерживать активный образ жизни, бороться со стрессом и выплескивать эмоции. А если это ещё и командные его виды, хобби поможет быстрее социализироваться.

Творческие хобби

К творческим относятся домашние хобби для подростков, в процессе которых можно создавать что-то новое. Они помогают развивать фантазию, формировать вкус в искусстве и учат видеть прекрасное во всём, что окружает. Кроме того, творческие люди часто собираются в клубы. Это отличная возможность найти друзей со схожими интересами.

Подросток может загореться распространённым творческим увлечением, например, пением или танцами. Но есть и нестандартные. Например, художественная роспись. И речь не про посуду, а про 3D-миниатюры персонажей. Сейчас среди подростков разных возрастов популярно хобби расписывать модели из Warhammer 40 000. Это развивает вкус, мелкую моторику, художественные навыки и фантазии.

Хобби как вклад в профессию

Увлечение может стать пандусом для будущего призвания, и это делает его чем-то большим, чем просто популярным хобби. Эти занятия не просто интересны подросткам. Они тренируют в них рабочие навыки — hard skills. И в будущем это даст молодым специалистам преимущество перед конкурентами.

Например, подростки, которые любят гаджеты, игры и программы, могут изучать код с начальных классов на курсах программирования.

Хобби, которые помогут заработать

Здорово, когда увлечение греет душу. Но ещё круче, если оно приносит деньги. Так

подросток может совмещать приятное с полезным. Например, подрабатывать сиделкой для домашнего животного и одновременно учиться состраданию, заботе о ближнем и ответственности. А потом получать за это личные деньги. Это знакомит его с работой как явлением, учит любить труд и распоряжаться средствами.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/articles/useful/top-samyh-interesnyh-hobbi-dlya-podrostkov>

- А есть ли хобби у вас? Давайте обсудим, чем бы вы хотели заниматься, но есть какие-либо препятствия.

(На основе полученной информации классный руководитель может на родительском собрании или в индивидуальном порядке пообщаться с родителями и вместе придумать как помочь детям, чем занять их досуг.)

-- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.