

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Концепция проведения Урока-эксперимента «Что скрывает сигаретный дым»

Цель формата: сформировать осознанное негативное отношение к курению через наглядное изучение воздействия табачного дыма на биологические ткани и органы.

Целевая аудитория: учащиеся младшей школы (1–4 класса)

Формат мероприятия: урок

Количество: до 30 человек.

Продолжительность: 45 минут.

Материально-технической оснащение:

- 1) воздушные шары — 2 шт.;
- 2) 2 стакана;
- 3) бумага;
- 4) две губки для посуды;
- 5) клей;
- 6) ножницы;
- 7) пластиковая бутылка (0,5–1 л) — 1 шт.;
- 8) секундомер или часы с секундной стрелкой;
- 9) скотч;
- 10) соломинка для напитков (или свёрнутый лист бумаги в трубочку) — 2 шт.;
- 11) фломастеры;
- 12) цветные нитки (красные и синие);
- 13) чистая вода.

Описание формата: проведение практического занятия с экспериментами, наглядно иллюстрирующими негативное влияние курения на здоровье

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Сценарий проведения мероприятия

1. Вступительное слово волонтеров-медиков

Волонтер. Добрый день, друзья! Меня зовут _____, и я волонтер-медик. Мы рады приветствовать Вас на Уроке-эксперименте «Что скрывает сигаретный дым».

Сегодня мы не будем просто рассказывать о вреде курения — мы увидим его своими глазами. Вы проведёте несколько простых опытов, которые покажут, как табачный дым влияет на сердце, лёгкие, сосуды и дыхание. Готовы? Тогда начнём!

2. Экспериментальная часть

Эксперимент № 1. «Дыхательная система»

Оснащение: пластиковая бутылка (0,5–1 л) — 1 шт.; 2 воздушных шарика — 2 шт.; соломинка или гибкая трубочка — 1 шт.; ножницы; клей или скотч; резинка или нить.

Ход работы:

1. Отрежьте дно бутылки — это грудная клетка.
2. Проделайте отверстие в крышке — вставьте в него соломинку (это будет трахея) — наденьте шарик на соломинку и закрепите ниткой.
3. Натяните шарики на нижнюю часть бутылки (они изображают лёгкие). Закрепите их резинкой или скотчем.
4. Закрутите крышку с трубочкой.
5. Дуйте в трубочку — шарики надуются (вдох). Выдыхайте — они сдуваются (выдох).

Вывод: принцип работы лёгких и диафрагмы (дно бутылки имитирует диафрагму).

Эксперимент № 2. «Кровеносные сосуды»

Оснащение: цветные нитки (красные и синие); клей; бумага; фломастеры.

Ход работы:

1. На бумаге нарисуйте контур человека.
2. Красной нитью выложите крупные артерии, синей — вены.
3. На некоторых участках «завяжите» узлы или сделайте петли — это сужения сосудов из-за курения.
4. Попросите провести пальцем вдоль «сосудов»: на узлах движение затрудняется.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Вывод: курение вызывает спазмы и сужение сосудов, ухудшая кровоток.

Эксперимент № 3. «Сердце под нагрузкой»

Оснащение: лист бумаги; фломастеры; секундомер или часы с секундной стрелкой.

Ход работы:

1. Нарисуйте на бумаге большое сердце.
2. Попросите участника присесть 10 раз и засекайте время, за которое пульс вернётся к норме.
3. Затем попросите его задержать дыхание на 15 секунд (имитация воздействия никотина).
4. Повторите приседания и снова замерьте время восстановления пульса.
5. Запишите результаты и сравните: после задержки дыхания восстановление идёт медленнее.

Вывод: Из-за курения сердце трудится в усиленном режиме, теряя способность выдерживать даже обычные нагрузки.

Эксперимент №4. «Дыхание» через фильтр

Оснащение: два листа бумаги; скотч; фломастер; соломинка для напитков (или свёрнутый лист бумаги в трубочку).

Ход работы:

1. Сделайте из одного листа «фильтр»: сомните его, расправьте, сделайте неровным.
2. Прикрепите его скотчем к соломинке.
3. Возьмите второй лист — это «чистый воздух».
4. Попробуйте глубоко вдохнуть сначала через «фильтр», потом без него.
5. На листе с фильтром напишите: «смолы, никотин, токсины».

Вывод: табачный дым засоряет дыхательные пути, вызывая затруднение дыхания.

Эксперимент № 5. «Губка-лёгкое»

Оснащение: две губки; клей; вода, 2 стакана

Ход работы:

1. Опустите первую губку в стакан с чистой водой — она легко впитывает жидкость.
2. Опустите вторую губку (пропитанную липким раствором) в воду — она почти не впитывает воду.

Вывод: чистая губка — это здоровые лёгкие, липкая — лёгкие курильщика.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Смолы сигарет делают ткани «липкими», мешают нормальному дыханию и обмену веществ.

3. Заключительная часть

Волонтер: Вот и подошел к концу наш урок. Поделитесь впечатлениями: какие факты показались вам наиболее неожиданными? Что вы уже знали о влиянии курения на организм? Как это повлияло на ваше отношение к нему?

(Волонтер выслушивает ответы, поддерживает дискуссию, дополняет ответы научными фактами)

Спасибо за участие!