

Концепция проведения Интерактивного урока «Курение vs Здоровье кто победит»

Цель: наглядная демонстрация негативного влияния никотина и продуктов его доставки (сигареты, вейпы, системы нагревания табака и др.) на ключевые системы и органы человека, чтобы мотивировать к отказу от курения/вейпинга или предотвратить начало использования.

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных учреждений (5 - 8 классы)..

Формат мероприятия: интерактивный урок.

Количество участников: до 30 человек.

Количество волонтеров: 2-3 человека.

План проведения мероприятия:

№	Этап мероприятия	Тайминг
1	Вступительное слово волонтера-медика	5 минут
2	Основная часть	25-30 минут
3	Заключительная часть и подведение итогов	7-10 минут
Итого:		40-45 мин.

Необходимое оборудование:

1. Флешка с презентацией;
2. Компьютер или ноутбук;
3. Проектор или мультимедийная установка;
4. Ватка и уксусная кислота;
5. Макеты органов, поврежденных курением *(при наличии)*.

Сценарий проведения Интерактивного урока «Курение vs Здоровье кто победит»

1. Вступительное слово волонтера-медика

Слайд 1

Волонтер: Ребята, добрый день! Я _____ и я волонтер-медик. Сегодня у нас важный разговор – битва между курением и здоровьем. Кто победит? Давайте разберемся, как сигареты влияют на организм и почему выбор в пользу здоровья – это победа! Давайте начнем с небольшого опроса: как вы думаете, сколько вредных веществ содержится в одной сигарете? (*Ответ: ~7000*).

Волонтер: А как вы думаете, почему люди начинают курить? (*Варианты ответов: давление сверстников, стресс, «крутость»*).

2. Основная часть

Слайд 2

Волонтер: Посмотрите на фото: у курильщиков кожа сероватая, с морщинами, а у некурящих – свежая и гладкая. Курение вызывает усиленное накопление гормона меланина в кожных слоях, что приводит к повышенной пигментации — появлению темных пятен. При сужении капилляров ухудшается кровоснабжение тканей, что проявляется изменением цвета лица, а у заядлых курильщиков к серому оттенку добавляется желтушный цвет, кожа дряблая с углублением уже имеющихся морщин и появлением новых.

Волонтер: Постоянное напряжение губ во время втягивания дыма провоцирует образование так называемых «морщин курильщика» - исчерченная кожа над верхней губой в сочетании с размытым контуром губ и уменьшением их объема

Слайд 3

Волонтер: Жёлтые пальцы, запах изо рта, как из пепельницы, ломкие волосы – это так называемый образ курильщика. Хотите так пахнуть?

Волонтер: Неприятный запах изо рта курильщиков - связан не только с налетом на зубах, но и с накоплением продуктов горения на слизистых оболочках полости рта и поверхности языка. Ликвидировать этот запах не могут ни спреи, ни ароматические пастилки. Понадобится полный отказ от вредной привычки. Давайте проведем небольшой эксперимент.

Дать понюхать ватку, смоченную в уксусе (имитация запаха изо рта курильщика).

Слайд 4

Волонтер: А что же наши зубы? Никотин превращает зубы в жёлтые кирпичи. Плотный желто-коричневый налет - это результат взаимодействия табачного дыма с белками слюны. В результате образуется сульфат кадмия – неорганическое химическое вещество, которое оседает на поверхности зубов в виде желтого пигмента.

Волонтер: Избавиться от такого налета самостоятельно невозможно. Курильщику придется регулярно посещать стоматолога и делать профессиональную чистку зубов. Уродующий зубы налет - не только эстетическая проблема. Длительное его скопление на зубах провоцирует кариес, неприятный запах изо рта, о котором мы говорили с вами ранее, воспаление и кровоточивость десен, а также способствует образованию зубного камня.

Волонтер: Эмаль зубов – самая твердая ткань в человеческом организме. Ее прочность сравнима с алмазом. Однако горячий дым, который попадает в полость рта при курении, разрушает зубную эмаль в кратчайшие сроки. Сначала эмаль истончается и при употреблении горячей, холодной, кислой и сладкой пищи человек начинает испытывать дискомфорт. Затем болезненные ощущения начинает вызывать любое воздействие на зуб. У курильщиков со стажем на зубной эмали появляются повреждения, которые затем превращаются в глубокие трещины. В ткань зубов проникает инфекция, разрушающая их изнутри.

Слайд 5

Волонтер: Никотин сужает сосуды, мозг получает меньше кислорода. Результат: плохая память, низкая успеваемость. Хотите учиться на двойки?

Волонтер: У курильщиков повышается риск развития инсультов из-за недостатка кровообращения. Знаете ли вы, как ощущает себя мозг, которому не хватает кислорода? Давайте вместе задержим дыхание. *(Необходимо засечь 30 секунд, можно чуть дольше или повторить несколько раз)* Как ваши ощущения? А так наш мозг чувствует себя каждый раз после выкуривания одной сигареты или после одного курения вейпа!

Слайд 6

Волонтер: А что же наши легкие? Легкие курильщика похожи на грязную тряпку: смола оседает внутри. Органы дыхания изнутри покрыты мерцательным эпителием. Его клетки снабжены ресничками, которые выводят загрязнения, попавшие в дыхательные пути. Смолы и высокая температура вдыхаемого при курении воздуха провоцируют слипание этих ресничек, из-за чего слизистая перестает нормально работать, а чужеродные вещества остаются в дыхательных путях.

Волонтер: Чтобы избавиться от них, организм вырабатывает большое количество вязкой слизи. Поскольку никотин вызывает спазм мышц, отток мокроты затрудняется.

Так возникает кашель курильщика – защитная реакция организма, необходимая для очищения легких.

Волонтер: Но и вейпы вызывают порой даже опаснейшее повреждение легких. Часто в жидкость для вейпов добавляют специальные растворители. В качестве них могут использоваться различные химические добавки. Часть этих добавок попадает в легкие в виде капель и оседает там. Попадание инородных частиц в легкие очень опасно для здоровья и может привести к смерти. Когда человек их вдыхает, легкие воспринимают эти частицы, как инородный объект и выдают иммунный ответ. Он приводит к воспалению и опасному накоплению жидкости в лёгких, что приводит к так называемой липоидной пневмонии.

Слайд 7

Волонтер: Никотин вызывает физическую зависимость и способен нарушать тонус стенки сосудов, способствуя ее повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, которая выделяется при курении, оседает на клетках крови и они уже не могут переносить кислород, как переносят его здоровые клетки. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как повышение артериального давления.

Волонтер: С каждой сигаретой сердце бьётся чаще, как у загнанной лошади. Риск инфаркта у курильщиков выше в 4 раза! Давайте немного разомнемся. *(Предложить всем вместе сделать упражнения или нескольких человек из класса. Необходимо присесть 20 раз и поделиться своими ощущениями).* Чувствуете, как у вас участился пульс? А у курильщиков так всего после одной сигареты!

Слайд 8

Волонтер: Курильщики задыхаются, пробежав 100 метров. Без кислорода мышцы слабеют – ни о каких рекордах речи не идёт! Как мы уже с вами обсудили: клетки крови организма хуже переносят кислород, из-за его нехватки выносливость целого организма снижается. Хотите ставить рекорды? Употребляя сигареты того, к сожалению, не получится.

3. Заключительная часть и подведение итогов

Слайд 9

Волонтер: Итак, кто победил? Здоровье! Курение – это медленный яд, а не крутость. Ваш выбор – свежий воздух, спорт и светлая голова! Назовите один новый факт, который вас шокировал? *(ответы учеников)*

Волонтер: Помните, в начале мы с вами разбирали, почему люди курят? Кто-то сказал, что из-за стресса, кто-то считает, что это влияние сверстников. Как бы вы ответили, если вам предложат сигарету или скажут, что от вейпа ничего страшного не будет?