

Диспут

на тему:

**«Вместе с папиросой
сгорает и ее
курящий»**

Цель:

1. Добиться понимания обучающимися того, что курение вредно для их здоровья.
2. Убедить в том, что курение - общественное зло и основной источник всех недостатков (пороков) человеческой жизни.

План занятия**I. Постановка учебной задачи.****II. Решение учебной задачи.****III. Рефлексия.****IV. Домашнее задание.****I. Постановка учебной задачи.*****Методические указания.***

Обучающиеся рассаживаются группами по четыре человека, среди которых четвертый является руководителем группы (группорг, ассистент, лидер, организатор), однако их никак не следует называть командирами (не должно быть бригадничества).

Постановка учебной задачи начинается в обращении педагога – психолога к студентам с проблемными вопросами. После чего педагог-психолог поддерживает начавшийся спор в группах, поддерживает в них пыл, и азарт полемики, помогает им своими замечаниями и репликами, всячески стремясь одобрять положительные ответы.

- Что такое «привычка»?

Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь обычными в жизни, постоянными. Привычка – вторая натура.

- Какие привычки бывают у людей?

- Положительные привычки и отрицательные.

- Перечислите положительные привычки?

- Умение держать свое слово. Умение ценить вещи и время. Уважительное отношение и к старшим, и к младшим. И так далее...

- Какие отрицательные качества вы знаете?

- Пренебрежение мнением товарищей. Непослушание родителей. Курение и распитие спиртных напитков. Сквернословие.

- Какие из только что перечисленных вредных привычек наиболее распространены среди людей?

- Курение, пьянство, сквернословие.

- Что повторяется почти ежечасно?

- Курение.

- Значит, о чем же мы будем говорить на сегодняшнем уроке?
- О вреде курения для людей, тем более, для молодежи.

II. Решение учебной задачи.

1 задание.

- **Что же такое «курение и табак»?** (Обсуждается в группах)
- Курение – это употребление вещества, дающего при горении ароматический дым.
- **Табак** – это:
 1. Травянистое растение из семейства масленовых, обычно с крупными листьями.
 2. Высушенные и изрезанные или растертые листья этого растения, употребляемые для курения, нюхания.
 3. Декоративное травянистое садовое растение с крупными цветками.Курительный табак европейцами был назван «табаком» потому, что привозился ранее из провинции Табаго. Табак впервые, 15 марта 1493 года, из Южной Америки в Европу привез испанский мореплаватель и путешественник Христофор Колумб, а в Россию табак попал от английских торговцев в 1593 году.

Дополнительные сведения.

В первые годы табак применялся не только для курения, но и для лечения, как лекарство. Из него делали настойки, экстракты, таблетки. При неверном употреблении табака наблюдались случаи отравления. Это вынуждало государственных руководителей вести борьбу с чрезмерным курением, а иногда и вообще запрещать курение. К примеру, при царствовании Михаила Федоровича, курильщиков очень жестоко казнили: их избивали палками и кнутами, отрезали ноздри и уши, отправляли в ссылку. Однако эти строгие меры борьбы с вредной привычкой заметных результатов не давали, а торговля табаком приносила большой доход казне.

Царь Петр Первый в 1697 году официально разрешил торговлю табаком и курение. В середине XIX века начали делать папиросы, а во второй половине XX века стали изготавливать сигареты.

- Что называется никотином?

- Наркотическое вещество, имеющее в табаке. Оно вредно для организма.

Дополнительные сведения.

Никотин назван так по имени французского дипломата Жана Нико, который первым в 1560 году завез во Францию табак. Если в стеклянный сосуд поместить голубя, то он отравится и умрет. Воробей умирает всего лишь от запаха никотина, если понюхает намазанную им палочку.

- Какие пословицы и поговорки вы знаете о табаке и курении?

- Вместе с папиросой сгорает и курящий ее. Табак не кончается, а курящий скончается. Табак научит нищенству. Дружба – дружбой, а табачок – врозь! Дело – табак!..

- **Как видите, пословиц и поговорок о табаке мало. Чем это можно объяснить?**

- Тем, что курение – чуждое для мусульман и христиан занятие.

- **Почему эта вредная привычка быстро переходит (пристает) к людям?**

- Потому, что в табаке есть наркотик, одурманивающий человека.

Человеческий организм, особенно молодой, очень быстро поддается и приучается к нему: привычка переходит в пристрастие, которому не может противостоять еще не полностью окрепший, юный организм.

- **Вспомните курящих из числа своих знакомых, друзей и родных. Довольны ли они своей привычкой курить? Не хотят ли они избавиться от этого?**

Ответы.

- **Какими доводами, примерами вы можете обосновать вредность курения для организма?**

- по подсчетам исследователей, курение укорачивает жизнь человека на целых 5-15 лет. Всего лишь одна сигарета лишает жизни уже на 7 минут, при этом нарушается, работа сердца и прогрессируют, болезни желудка и внутрикишечные.

Дополнительные сведения.

Витамин С – является одним из основных природных элементов, укрепляющих здоровье живого организма. Он предохраняет и лечит от цинги, предупреждает отток крови от капилляров, непосредственно питающих живые клетки тела. Если отойдет от них кровь, то возможно кровоизлияние в мозг или закупорка кровеносных сосудов, что приведет к смерти человека. Если же произойдет закупорка кровеносных сосудов на ногах, то начнется страшная болезнь, называемая гангреной, вследствие чего просто-напросто приходится отрезать ногу и человек станет инвалидом.

Табак же лишает действия витамина С на организм, тем самым «крадет» защитные функции организма и укорачивает жизнь... Канадский ученый доктор Маккорник очень тщательно изучает действие на организм - витамина С и приходит к выводу, что курение одной сигареты примерно соответствует уничтожению витамина С, которое имеется в одном апельсине (съедаемом человеком, конечно). Лабораторные исследования подтверждают следующее: если человек выкуривает одну пачку сигарет (20 штук), то для восстановления необходимого количества витамина С в организме, ему требуется съесть не менее 20 апельсинов.

- **К большому сожалению, привычка курить стала часто наблюдаться и за женщинами, что вообще недопустимо. Почему, как вы думаете?**

- Потому, что девушки - будущие матери. От курящих женщин рождаются больные, неполноценные дети.

- Какие неприятности приносит курение, кроме прямого, непосредственного вреда организму?

- Является причиной различных бед. Например, неосторожное курение в лесу приводит к губительным пожарам. Засыпание в постели с непотушенной сигаретой во рту тоже приводит к гибели людей, вследствие возникновения пожара и взрыва газа, забытого выключить. Если курильщик, к тому же является и пьяницей, то вероятность трагедийных ситуаций увеличивается вдвое...

-Приносит ли курение вред производству, работе людей?

- Да, конечно. Работа страдает, так как, по исследованию ученых, более 7 процентов рабочего времени теряется на перекуры.

-Какой вред от него для семьи?

- Ударяет по семейному бюджету, так как для покупки курева уходит немало денег: каждый курильщик ежемесячно «сжигает» не менее 25-30 тысяч рублей.

- Сравните эту сумму денег со стоимостью подписки газет и журналов, которые дали бы человеку духовную пищу.

Ответы, рассуждения. Самооценка.

2 задание. (Обсуждается в группах, записывается план)

- Каким образом можно излечиться, освободиться от этой пагубной привычки курения?

Пример ожидаемого плана:

1. Воспитание в себе силы воли.
2. Жить по строгому, постоянному режиму.
3. Постоянно заниматься физкультурой и спортом.
4. Заниматься физическим трудом.
5. Хотя бы на время быть подальше (не общаться) от курильщиков.

Дополнительные сведения.

Вот такие советы предлагает Поль Брег в своей книге «Как сохранить сердце здоровым?»

1. В первую очередь, убедите себя в том, что курение является пагубной привычкой.
 - а) Несколько раз повторите сами себе: «Курение вредно» и в то же время думайте о том, что курение – ваш враг, который медленно убивает ваш организм;
 - б) Опять многократно повторите: «Все сорта табачных изделий для меня пагубны, я откажусь от них, я брошу курить!»
 - в) Снова несколько раз повторите: «Я не буду курить. Я смогу не курить!»
 - г) Не употребляйте алкогольные напитки, соленые и жирные продукты.

Самооценка.

IV. Рефлексия.

- О чем шел разговор на сегодняшнем занятии?
- Каковы выводы вы из него сделали?
- Полезно ли он для вас прошел?

V. Домашнее задание.

Есть ли в вашей семье курящие, то проведите с ним беседу и напишите сочинение на тему: «Вред нашей семье от курения».

