

### ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ

#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

Курение табака вредит вашему организму и может вызвать болезни легких и рак. Курение воздействует на самого курящего и на людей вокруг, которым приходится вдыхать дым.

#### ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

К концу занятия ученики должны:

1. Знать о рисках, связанных с курением и употреблением табака.
2. Понимать финансовую стоимость курения.
3. Принять осознанное решение не курить и не использовать табак.

#### КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**Зависимость** – физическая, психологическая и эмоциональная потребность в каком-то веществе, вызывающем у человека ощущение удовольствия и воздействующем на функционирование его мозга и всего организма.

**Последствие** – результат предшествующего события.

**Проницательность** – умение понимать ситуацию с помощью чувств или интеллекта.

**Электронные сигареты** – устройства на батарейках, предназначенные для употребления никотина пользователем (вместе с ароматическими добавками и другими веществами) в виде пара.

**Пассивное курение** – табачный дым, который вдыхают люди вокруг курильщика.

#### Химические вещества, содержащиеся в сигарете:

**Ацетон:** содержится, например, в жидкости для снятия лака.

**Аммиак:** компонент чистящих средств.

**Угарный газ:** опасный компонент выхлопа автомобильных и других двигателей.

**Цианид:** компонент крысиного яда.

**Никотин:** вредное вещество, вызывающее привыкание.

**Смола:** продукт горения табака, который повреждает легкие.

**Табак:** листья растения, которые некоторые люди жуют или курят в виде сигареты, трубки или сигары.

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сигареты и другие табачные изделия каждый год убивают миллионы людей. Никотин и прочие химические вещества, содержащиеся в жевательном табаке, сигаретах и электронных сигаретах, вызывают множество заболеваний. Масштабы этой проблемы можно уменьшить, призвав учеников не начинать курить. Дети легко поддаются влиянию сверстников и рекламы в СМИ. Мы, учителя, должны рассказать о реальности этой проблемы нашим ученикам еще в раннем возрасте и научить их сказать «нет» курению. Мы призываем учащихся принимать здравые решения в жизненных ситуациях.

## МАТЕРИАЛЫ/ПОДГОТОВКА

1. При работе с разделом «Изучаем» вы можете показать учащимся вещества, в которых содержатся те же химикаты, что и в сигаретах (см. «Ключевые понятия»).
2. Для раздела «Изучаем», Упражнение 2, вам понадобятся стеклянная банка с крышкой, губка, канцелярская резинка для скрепления бумаг, газета и зажигалка или спички.
3. Для раздела «Изучаем», Упражнение 3, вам понадобятся две губки.
4. Для раздела «Изучаем», Упражнение 4, вам понадобятся 1 стакан (240 мл) черной патоки (мелассы) или темного сиропа и 1 высокий тонкий стакан или банка.
5. В разделе «Находим» для 3-4 классов начальной школы вам понадобятся копии Приложения 20А о затратах на курение.
6. Для раздела «Применяем», Упражнение 3, вам понадобятся копии Приложения 20Б (Рисунок для футболки).

## ПЛАН УРОКА

### НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ

*[Скажите ученикам:]* На Уроке 4 мы говорили о том, какие мечты и цели мы ставим перед собой в жизни. Хорошо, когда человек понимает, чем он хочет заниматься в будущем. При этом важно понимать, что на жизненном пути мы сталкиваемся с различными препятствиями, и нам приходится принимать решения, которые либо помогают нам добиться цели, либо мешают этому. Именно поэтому наш курс называется «Как сбываются и разбиваются мечты».

Сегодня мы поговорим о курении – привычке, которая, безусловно, разбивает мечты. Иногда друзья предлагают нам попробовать то, что для нас вредно, под предлогом, что это круто или так они примут нас на равных в свою компанию. В нашем сегодняшнем рассказе Алиса, Марат и Егор узнают, почему курить вовсе не круто.

**ГОТОВИМСЯ** (5 МИНУТ)

[Прочитайте ученикам:] *Глава 20. Книга последствий и Линза проницательности*

Егор вернулся в библиотеку, он чувствовал себя лучше. Запрокинув голову и медленно поворачиваясь на месте, он разглядывал ночное небо, которое одновременно служило потолком над Картой чудес.

– Это самая крутая библиотека в мире! – заметил Егор. – В ней есть все.

– Да, включая нашего милого песика, – засмеялась Алиса и посмотрела на Оскара, который лежал, свернувшись клубочком, у ее ног.

– Ну, не все, что нас окружает в мире, круто, – проворчал Егор.

– А что вообще такое «круто»? – спросил Марат.

– Отличный вопрос! – заметила Библиотекарша.

– Чувствую, нам предстоит очередное задание, – улыбнулась Алиса.

– Так оно и есть. Почему про некоторые вещи мы говорим, что это «круто»? – продолжала Библиотекарша.

– У нас в школе есть парень, который умеет пускать дым из ушей, – и это довольно круто! – сказал Егор. – Я сам не верил, пока не увидел.

– Это отвратительно! – воскликнула Алиса.

– Круто – это когда человек не боится последствий, – добавил Марат.

– С чего ты это взял? – удивилась Алиса.

– Я только что прочитал об этом в книге, – ответил Марат, держа в руке книгу в кожаном переплете.

– А книгу ты где нашел? – спросил Егор.

– Я уверен, это она нашла меня! Это ведь очень необычная библиотека, – ответил Марат.

– У меня идея, – сказал Егор. Он взял в руку лупу в медной оправе, с помощью которой читал историю о Земле Ковшей, и поднес ее к книге.

– Ничего себе! – воскликнула Алиса, стоявшая позади мальчиков. – Похоже на парк напротив нашей школы. Смотрите, там какая-то «крутая» компания тайно пытается курить.

– Как ты догадался посмотреть на книгу сквозь лупу? – спросил Марат.

– Не знаю. Просто пришло в голову, – ответил Егор.

Наблюдая за курящей компанией, ребята заметили кое-что еще. Один из парней курил у дерева, пуская в воздух кольца дыма. Но вдруг табачное облако превратилось в мерзкую зеленоватую руку, которая сложилась в кулак и ударила парня в грудь. Парень закашлялся, и тогда та же самая зеленая рука начала гладить его по голове. Он снова затянулся сигаретой. Рука продолжала наказывать и тут же успокаивать юношу.

– Ну вовсе не круто! – сказал Марат, качая головой. – Это ужасно!

– Мне его жалко, – добавила Алиса.

– Да, выглядит довольно глупо, когда ты понимаешь, что происходит на самом деле, – признал Егор.

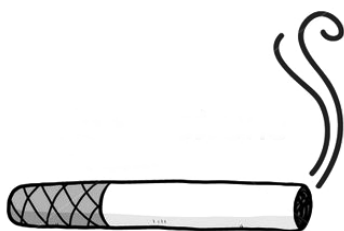
– Вы рассматриваете «Книгу последствий» через Линзу проницательности, – сказала Библиотекарша. – Линза показывает уровни реальности, которые обычному наблюдателю не видны.

– Интересно, можно взять с собой в школу эту книгу и эту линзу? – поинтересовался Марат.

**ИЗУЧАЕМ** (20 МИНУТ)

[Скажите ученикам:] Поначалу Егор, Марат и Алиса думали, что компания, которую они увидели через лупу, это «крутые» ребята. А что они увидели такого, что изменило их мнение? Как вам кажется, курить – это «круто»? Давайте больше узнаем о сигаретах и о том, что курение делает с вашим организмом.

[Ученики должны понять, что содержимое сигареты губительно для человеческого организма. Напишите на доске: «Из чего состоит сигарета?». Перечислите вещества, содержащиеся в сигарете, из раздела «Ключевые понятия». Зачитывая название каждого такого вещества, также называйте другие изделия, в которых содержится этот химический компонент (например, ацетон содержится в жидкости для снятия лака). Ребята постарше могут переписать эту информацию в свои личные дневники. Если возможно, покажите ученикам изображения этих изделий (например, бытовая химия, жидкость для снятия лака, крысиный яд, дым из выхлопной трубы автобуса).



Составьте на доске список негативных воздействий курения на человеческий организм: запах изо рта, пожелтевшие зубы, проблемы с легкими (одышка, рак), заболевания сердца и печени, рак ротовой полости и пищевода.]

**Упражнение 1:** [Этот эксперимент поможет ученикам сымитировать то, на что похожи проблемы с дыханием, вызванные курением. Скажите ученикам:] **Пожалуйста, встаньте. Теперь начните бег на месте, пока я не скамандую «стоп».** [Ученики должны выполнять это задание около пяти минут или пока вы не увидите, что им тяжело дышать.] **Теперь встаньте неподвижно, зажмите одной рукой нос, а второй прикройте рот (губы можно не смыкать). Трудно дышать? Сколько времени потребовалось, чтобы восстановилось нормальное дыхание? Примерно так чувствует себя человек, легкие которого повреждены курением. Как это повлияет на вашу способность играть в подвижные игры или заниматься спортом?**

**Упражнение 2: Что курение делает с вашими легкими?**

[Материалы: стеклянная банка с крышкой, губка, резинка, газета и зажигалка или спички.]

1. Вставьте губку внутрь крышки (при необходимости можно подрезать ее углы) и прикрепите ее с помощью резинки.
2. Оторвите и скомкайте небольшой кусок газеты, подожгите его и бросьте в банку. Газета не должна соприкасаться с губкой! (Газетная бумага содержит некоторые из тех же веществ, что и сигареты.)
3. Быстро закройте крышку (губка оказывается внутри банки).
4. Наблюдайте, как банка наполняется дымом, в течение восьми минут – именно столько дым остается в легких уже после того, как человек докуривает сигарету.
5. Повторите процесс 15 раз – примерно столько сигарет курильщик выкуривает в неделю или даже в день в зависимости от тяжести привычки. (Естественно, для этого понадобится время. Можно продолжать вести урок, подкладывая горящую бумагу в банку каждые восемь минут. Если у вас не получится закончить эксперимент за один урок, осмотр губки можно отложить на следующий день.)

6. Изучите результат: Снимите губку с крышки и обратите внимание, что из-за химических соединений она изменила цвет. Также обратите внимание на черный налет на банке. Примерно то же самое происходит с нашими легкими, когда в них проникают смолы и никотин из сигарет. Обратите внимание на пепел, оставшийся в банке. Это химикаты, остающиеся в легких после сигареты.
7. Обсудите с классом, чему ребят научил этот эксперимент.]

**Упражнение 3:** [Возьмите две губки, одну из них хорошо намочите, а другую оставьте сухой и твердой. Предложите ученикам потрогать обе губки. Губки иллюстрируют разницу между здоровой тканью легких и поврежденными легкими. Объясните, что по мере того, как легочные альвеолы твердеют, они утрачивают способность качать воздух.]

**Упражнение 4:** [Медленно перелейте стакан (240 мл) черной патоки или темного сиропа в стеклянный контейнер. Столько смолы за год попадает в легкие человека, который выкуривает одну пачку сигарет в день? Предложите ученикам угадать, когда вы остановитесь. Используйте весь объем сиропа.]

[Скажите ученикам:] **Вас удивило, сколько смолы вдыхает курильщик в течение года? Почему? А что было бы, если бы этот человек выкуривал по две пачки в день?**

[Организуем обсуждение следующих тем. Скажите ученикам:] **Что такое электронная сигарета?** [Электронные сигареты доставляют в организм никотин и другие вещества без дыма. Курение электронных сигарет – такая же вредная привычка и тоже вызывает привыкание. Между использованием электронных сигарет и табака была установлена связь.]

[Скажите ученикам:] **Вы когда-нибудь слышали о пассивном курении? Что это такое? Почему оно опасно?** [Пассивное курение – это когда сигаретный дым вдыхают люди, находящиеся рядом с курильщиком. Пассивное курение очень опасно, ведь оно воздействует на организм так же, как и обычное курение.]

[Скажите ученикам:] **Все табачные изделия вредны для человеческого организма. Лучше всего не жевать табак, не курить сигареты и трубки.**

## **НАХОДИМ** (20 МИНУТ)

[Скажите ученикам:] **Что вы узнали о курении после всех наших сегодняшних экспериментов?**

[Обсудите следующие вопросы, изменяя их в зависимости от возраста учеников.]

[Скажите ученикам:] **Если курение настолько вредно для нашего здоровья, почему так много людей все равно курят? Давайте вместе составим список причин, по которым люди начинают курить. Думаете, это достаточно важные причины, чтобы ради них подвергать риску свое здоровье? Почему? Каким более безопасным способом можно удовлетворить эти потребности в жизни? [Оставьте время на ответы.]**

**У каждого, кто начинает курить, может сформироваться зависимость от курения. Что значит «зависимость»? Почему зависимость от курения – это проблема? Как вы думаете, трудно ли бросить курить? Почему? [Используйте определение зависимости в разделе «Ключевые понятия».]**

Как вы можете помочь другу, который курит? Что бы вы ему сказали? К кому вы могли бы обратиться за помощью?

*[Дополнительное задание для 3-4 классов начальной школы:]*

Курение – это дорогая привычка. *[Узнайте, сколько в вашем городе стоит пачка сигарет.]* Давайте всем классом заполним таблицу «Деньги на ветер» (Приложение 20А). Предлагаю вместе подсчитать, сколько денег вы бы тратили в год, если бы курили одну, две или три пачки сигарет в неделю. Теперь запишите названия трех предметов, которые вы могли бы купить себе на эти деньги вместо того, чтобы тратить их на сигареты. Какие выводы можно сделать?

## **ПРИМЕНЯЕМ** (30 МИНУТ)

Для 1-2 классов начальной школы

*[Скажите ученикам:]* В своих личных дневниках запишите три понятия или нарисуйте три картинки, иллюстрирующие то, что вы узнали о курении на сегодняшнем уроке. Когда закончите, используйте контуры футболки (Приложение 20Б), чтобы придумать дизайн, показывающий, почему так важно сказать «нет» курению.

Для 3-4 классов начальной школы

*[Скажите ученикам:]* Напишите в личных дневниках один абзац о том, что вы узнали о курении на сегодняшнем уроке. Не забудьте сформулировать решение, которое вы приняли или которое вам нужно принять относительно курения.

Когда закончите, придумайте дизайн футболки (Приложение 20Б), чтобы поделиться с другими важной идеей о курении, которую вы сегодня усвоили.

## **ДЕЛИМСЯ** (5 МИНУТ)

*[Предложите ученикам развесить придуманные ими эскизы футболок в классе или школе.]*

## **ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

*[Исследования показывают, что 90 процентов людей, у которых сформировалась зависимость от курения, начали курить до 18 лет. Очевидно, что мы должны обучать детей, предупреждать их и вырабатывать стратегии, которые бы помогли детям принимать мудрые, здоровые решения на жизненном пути. В течение года продолжайте напоминать ученикам об этом уроке и ссылаться на него. На эту тему одного урока недостаточно. Учитель имеет возможность использовать свое влияние, направляя мышление и решения учащихся своего класса.]*

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ** (ФАКУЛЬТАТИВНО)

*[При использовании этого раздела во время урока оставьте ученикам время для ответов на вопросы. Скажите ученикам:]* Я попрошу всех встать! Перейдите на открытое место, чтобы вы могли двигаться, не мешая друг другу. Теперь закройте глаза и покрутитесь на месте — только осторожно! Не упадите! Теперь остановитесь, но не открывайте глаза. Отдышитесь и с закрытыми глазами покажите, в какой стороне у нас север. Затем, когда я скажу вам открыть глаза, не меняйте выбранное направление, даже если вы поймете, что север находится вовсе не там. Хорошо, откройте глаза. Посмотрите, куда показывают другие.

*[Огляните класс и, в зависимости от того, куда показывает большинство учеников, скажите:]* Похоже, большинство из вас считает, что север – там. Иногда говорят, что большинство всегда право. Можно ли это сказать про наш эксперимент? *[Проведите краткое обсуждение того, что такое мнение большинства и как большинство не всегда бывает право.]*

*[Скажите ученикам:]* Теперь, когда ваши глаза открыты, покажите, в какой стороне север? *[Поскольку эта тема изучалась на предыдущем уроке, в целом ученики должны указать правильное направление.]* Удивительно! Все правильно. Но как вы узнали? Ах, да, мы использовали свои познания об определении сторон света или компас, чтобы понять, где находится север. Если большинство наших друзей считает что-то нормальным или правильным, это не значит, что так и есть на самом деле. Иногда наши друзья могут не распознать привычку – разрушителя мечты, как это произошло с вами, когда вы не смогли правильно указать на север, потому что у вас кружилась голова, а глаза были закрыты.

В прошлый раз мы говорили о том, как Ева съела запретный плод и угостила им своего мужа Адама. Нечто подобное происходит и сегодня. Большинство молодых людей начинают курить не потому, что им нравится запах дыма или они хотят заболеть раком! Почему некоторые молодые люди начинают курить? Ева хотела познать добро и зло, Адам сделал то, о чем его попросила жена, некоторые ребята сегодня хотят казаться «крутыми», или умными, или просто быть как все в их компании.

Древняя мудрость гласит: «Мы уподобляемся тем, с кем дружим, поэтому выбирайте друзей осторожно». Что, по-вашему, значит это выражение? Думаете, это высказывание справедливо? Мы действительно становимся похожи на людей, с которыми проводим время? Почему?

Один из последователей Иисуса, Павел, писал о том, чего мы должны избегать, чтобы стать по-настоящему зрелыми людьми:

«Не будем тщеславиться, друг друга раздражать, друг другу завидовать» (*Галатам 5:26*).

Иными словами, не стоит пытаться возвыситься за счет восхваления самого себя. Когда мы хвастаемся, другие люди ощущают себя менее значимыми. С другой стороны, когда мы завидуем кому-то за их таланты или богатства, мы принижаем тем самым себя. Несколько занятий назад мы узнали о том, что Бог создал нас по своему подобию. Если мы верим, что в чем-то подобны Богу, то нет смысла возвышаться самим и принижать других. Ценность в нас вложил Бог, а не другие люди. Уподобление Богу должно стать нашим компасом, который подсказывает нам, кем мы должны быть и что должны делать. Это важный шаг к тому, чтобы не обмануться такими разрушителями мечты, как курение.

## СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ

Сигареты и другие табачные изделия каждый год убивают миллионы людей. Никотин и другие химические вещества, содержащиеся в сигаретах, вызывают множество заболеваний. Разрушительных последствий курения можно избежать, если научить детей противостоять тем, кто искушает их попробовать.

### Вопросы, которые можно задать ребенку:

1. Расскажи, о чем сегодня читала вам учительница? Что такое «Книга последствий» и Линза проницательности? («Книга последствий» – это книга, которая показывает скрытые последствия какого-то действия, а Линза проницательности – это увеличительное стекло, позволяющее увидеть уровни реальности, незаметные обычному наблюдателю.)
2. После урока, посвященного курению, сможешь ли ты противостоять искушению начать курить, которое может исходить от друзей или СМИ? (Выслушав ответ ребенка, расскажите ему, почему он, по вашему мнению, должен избегать этой привычки.)
3. Что ты думаешь обо мне, когда видишь, как я курю (не курю)? (Расскажите ребенку о своем опыте, связанном с курением. Возможно, вы отказались курить или помогли другу бросить эту привычку. Возможно, вы когда-то курили, но бросили или пытаетесь бросить.)
4. Какие мечты может разрушить курение? (Если у вас есть личный опыт того, как курение помешало вам чего-то добиться в жизни, поделитесь им. Если вы никогда не курили, расскажите, как этот выбор обогатил вашу жизнь и помог реализовать мечты.)



## ПРИЛОЖЕНИЕ 20А

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

### ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Инструкция: Если одна пачка сигарет стоит 100 рублей, рассчитайте, сколько курильщик потратит за год, если будет выкуривать количество сигарет, указанное ниже.

1 пачка в неделю
Всего за год:

2 пачки в неделю
Всего за год:

3 пачки в неделю
Всего за год:

### СПИСОК ПОЖЕЛАНИЙ

Инструкция: Если бы вы могли потратить деньги, которые курильщики тратят на сигареты, что бы вы на них купили?

Деньги, потраченные на 1 пачку в неделю		
Предмет	Стоимость	Всего

Деньги, потраченные на 2 пачки в неделю		
Предмет	Стоимость	Всего

Деньги, потраченные на 3 пачки в неделю		
Предмет	Стоимость	Всего

**ПРИЛОЖЕНИЕ 20Б**

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

**Футболка «НЕТ КУРЕНИЮ»**

Инструкции: Сначала изучите ресурсы, которые расскажут вам, как курение влияет на ваше здоровье. Затем придумайте дизайн футболки с предупреждением о рисках курения. Футболка должна напоминать минимум о четырех фактах, почему курить вредно. Кроме того, она должна выглядеть интересно и модно, чтобы другие ребята захотели ее надеть!

