**Акция– защита проектов «Такой непростой табачный дым».**

Муртазина Фирая Салиховна ([ffffiray@mail.ru](mailto:ffffiray@mail.ru))

МБОУ «Шушмабашская средняя общеобразовательная школа»

Арского района Республики Татарстан

**Аннотация**

1. *В докладе дается характеристика типа проекта, предполагающий максимальную степень свободы проектанта в отборе информации, оформлении и презентации продукта.*
2. *Отмечается, что проект состоит из нескольких этапов, которому предшествует исследовательский этап – опрос жителей села и учащихся. Для этого группа учащихся должна была встретиться с продавцами магазинов, с заведующим местной врачебной амбулатории, друзьями, одноклассниками, расспросить и ознакомиться проблемами курения на конкретной территории – села Шушмабаш.*
3. *Показывается творческий характер исследовательской работы. Результатом стали антирекламные акции пачек сигарет, психологические тренинги, которые обсуждались вместе с учителем.*

**Методический паспорт проекта** Цель проекта:

1. Формирование у детей и подростков приоритетов здорового образа жизни
2. Пропаганда экологических знаний.
3. Воспитание экологической культуры подростков

Задачи:

1. воспитание у детей неприятия вредных привычек, в том числе курения, сквернословия, алкоголизма, наркомании;
2. воспитывать культуру человеческого общежития, стремление содержать свой дом в чистоте, формировать навык трудолюбия;
3. Осознание детьми необходимости соотнесения своих действий с последствиями их для окружающих людей, природной и социальной среды;
4. Сформировать понимание, что здоровье - это бесценный дар.

Акцию проводят учащиеся 9 класса

Участники акции: учащиеся 6- 11 классов

Участники конкурса: учащиеся 3-4 классов

Участники рейда: продавцы магазинов, жители села, участковый врач, администрация села.

**Актуальность**

Проблема первая. Все люди на нашей планете обсуждают проблемы охраны природы, частью которой они сами являются:  вспоминают, что все мы очень зависим от того, какая среда нас окружает. Как нам хочется видеть чистые ручьи, реки и озера, ходить по чистому, никем не замусоренному лесу, видеть животных не только по телевизору и в зоопарке. Проблема вторая. На сегодняшний день существует 60.000 научных исследований, подтверждающих вредное воздействие табака на здоровье человека. Курение - самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности во многих странах мира. Зарегистрировано 24 опасных для жизни заболевания, являющихся последствием курения. Ускоряется старение организма - жизнь курильщика в среднем на 7,5 лет короче. Зажженная сигарета - своего рода химзавод. Ученые обнаружили, что табачный дым содержит более 4.700 веществ, 43 из них - канцерогены, то есть приводят к раковым заболеваниям. Вот почему табак вызывает больше заболеваний, чем алкоголь и наркотики, вместе взятые. И мы решили, а что если объединить эти две проблемы в одну большую.

**Ожидаемые результаты**

1. Осознание всей губительной силы табака и табачного дыма;
2. Осознание своих прав на чистый воздух и научиться защищать их;
3. Ориентация школьников на выполнение экологических правил поведения в окружающей среде – как норма жизни;
4. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью и здоровью рядом находящихся людей;
5. Увеличение продолжительности жизни жителей села;
6. Ведение здорового активного образа жизни.

**Описание проекта**

**Шаг первый** – подготовка.

Одним из первых мероприятий экологической акции является «Социологический опрос» – анкета среди учащихся 6-11 классов.

Опрос посвящается выявлению ценностных ориентаций, жизненных установок, представлений о здоровом образе жизни. Предлагаемые вопросы связаны с сегодняшним днем детей, но после оглашения результатов опроса, как нам кажется, они заставят их посмотреть на свою жизнь шире, заглянуть вперед.

Цель «Социологического опроса»: создание условий для осмысления своего отношения к табакокурению, к здоровому образу жизни.

Задачи:

 Получение информации для размышления.

 Оценка уровня трудностей, связанных с решением проблемы табакокурения в конкретном образовательном учреждении.

Организация «Социологического опроса» достаточно вариативна. Длительность их проведения и количество участников можно планировать исходя из ресурсов образовательного учреждения. Создаваемая игровая среда накладывается на привычное функционирование школы и класса. Опрос проводится во всех классах школы одновременно. Анкеты заполняются на перемене, либо во время одного из уроков. Работа эта занимает не более 15 минут. Результаты анкет были оглашены во время экологической акции «Такой непростой табачный дым».

Следующее мероприятие - рейд по торговым точкам села, беседа с продавцами магазинов. Предложенные вопросы:

1. Наличие сигарет
2. Как продается
3. Самый дорогой сорт сигарет
4. Возраст и пол покупателей сигарет
5. Какой мусор портит вид вашего магазина?

Результаты рейда нас ошарашили. У нас в селе 7 торговых точек. Самая интенсивная торговля идет в 5 магазинах - «Тайд-фойл», «Раил», «Нур», «Форсат», «Фазыл», «Ядкарь». Сигареты в продаже с утра до вечера, ассортимент 17-23 вида сигарет. За день с прилавок уходит 2-3 блока, в магазинах «Тайд-фойл», «Раил» продажа сигарет доходит до 10-12 блоков, т.к. вышеназванные магазины работают до20 и 21часа соответственно. Самый дорогой сорт сигарет - Парламент (72 рубля)

**Шаг второй** – рейд в амбулаторию села Шушмабаш. Мы направились в местную амбулаторию с целью выявления статистических данных. Мы встретились с главврачом Закировым Данилом Салихзяновичом и задали ему следующие вопросы:

1. Сколько человек обращается с жалобами на сердце, легкие (курящие);
2. Есть ли обратившиеся среди молодежи;
3. Какова статистика за последние 3 года.

Вот как ответил Закиров Д.С. на наши вопросы. Наша амбулатория обслуживает 5000 людей (3973 взрослых) из 16 деревень. На сегодня на учете состоит 70 хронических больных легкими (ХОБЛ), из них все курильщики. Уже в 2012 году 2 человека умерло от рака легких. Страдают чаще всего мужчины, (40-53 года) за последние 2 года 7 мужчин перенесли операцию с диагнозом заболевание сосудов и ИБС (ишемическая болезнь сердца).

P.S. Я приехал сюда на работу в 1986 году. Если тогда на учете состояло 15 онкобольных, то на сегодня количество страдающих этим недугом увеличилось в 3 раза – 47-60 больных. Я считаю, что это связано с плохой экологией, с внедрением удобрений на поля, т.к. мужское население привлекают на посевные работы, не соблюдаются меры предосторожности (маски), люди в большинстве пренебрегают своим здоровьем (курят, употребляют алкоголь на рабочем месте).

**Шаг третий** – практический Сценарий выступления агитгруппы «Эколикбез» перед учащимися школы. Выступления учащихся сопровождается показом презентации «Мы против вредных привычек»

В последнее время очень остро встает проблема формирования у подростков приоритета здорового образа жизни. Ведь ни для кого не секрет, что начинать курить большинство начинает именно в школе. И первую сигарету берут в возрасте 10-11 лет. Но мы не остановились только на вредных привычках и отказа от них, а пошли дальше. Связав курение с экологической проблемой в целом. Может быть, это кого-то удивит. Но мы попытаемся сейчас доказать, что между экологией и курением есть прямая связь! По- детски наивный, но по-взрослому ответственный герой сказки Антуана де Сент-Экзюпери Маленький принц жил на маленькой планете. Он любил и уважал свою планету, поэтому каждое утро наводил порядок не только у себя дома, но и на всей планете. Наступает весна и с приходом весны мы ежегодно ужасаемся от количества бытового мусора, не заводского и не промышленного. Это сделали мы с вами. Посмотрите, это наши улицы!!! Итак, наша задача - жить и здравствовать на этой планете. Впрочем, для этого нужно сначала выжить. Может быть, покажется странным, что перед нами стоит задача выживания, как, например, перед редкими видами растений и животных, занесенными в Красную Книгу, но это действительно так. Дело в том, что в настоящее время на нашей планете каждые восемь секунд от табака умирает еще один человек. Разумеется, это происходит не так, что человек впервые в жизни берет в руки сигареты и тут же умирает. Это происходит после того, как человек курил много лет подряд. А если мы позволяем кому-то курить в нашем присутствии, то мы превращаемся в пассивных курильщиков со всеми вытекающими последствиями вдыхания табачного дыма. Кому этот дым повредит больше - активному или пассивному курильщику - зависит, в конечном итоге, от частоты и интенсивности воздействия дыма. Окружающий табачный дым является сильнодействующей смесью вредных газов, жидкостей и вдыхаемых твердых частичек. Он состоит из основного дыма (т.е. дыма, вдыхаемого и выдыхаемого курильщиком) и бокового дыма (т.е. дыма, выпускаемого прямо с конца горящей сигареты).    
 Различие между основным и боковым дымом весьма существенное. Оба вида дыма содержат те же самые соединения, но содержат их в различных пропорциях. Например, боковой дым содержит вдвое больше никотина, чем основной. В определенных случаях различие может быть еще большим. Например, содержание 4-аминобифенила, обусловливающего развитие рака мочевого пузыря, почти в 31 раз больше в боковом, чем в основном дыме. С точки зрения химического состава, боковой дым содержит одни и те же канцерогены и токсины, безотносительно марки выкуриваемых сигарет, объема дыма, вдыхаемого курильщиком и того, снабжена сигарета фильтром или нет.  Что происходит с некурящими под действием табачного дыма? Помимо раздражения, возникающего в связи с тем, что волосы и одежда начинают дурно пахнуть, табачный дым может вызвать такие симптомы, как раздражение глаз, головную боль, кашель, першение в горле, тошноту и рвоту, а также вызвать изменения в дыхательных путях у людей, которые могли бы в противном случае оставаться здоровыми. Под действием дыма больные астмой испытывают за-труднение дыхания. Люди с аллергиями и другими респираторными и сердечными расстройствами могут испытать ухудшение состояния.  (показ симптомов уч-ся).  
Подверженность действию вторичного дыма увеличивает риск сердечных заболеваний и рака легких, которых можно было бы избежать. В одном исследовании рассматривался риск сердечных заболеваний у никогда не куривших людей, и сравнивались те, кто жил рядом с курильщиками, и те, кто был избавлен от табачного дыма у себя дома. В ходе исследования было обнаружено, что живущие с курильщиками некурящие люди имеют почти на 25% большую вероятность сердечных заболеваний, а "никогда не курившая женщина имеет на 24% больший риск рака легких, если она живет с курильщиком". Неделю раньше мы раздали вам анкету с нижеследующими вопросами

1. Есть ли в семье курящие?
2. Куришь ли ты сам? (если да, то со сколько лет)
3. По-твоему, табачный дым вредит здоровью?
4. Назови положительные стороны

Отрицательные стороны курения

1. Спрашивают ли у тебя разрешения закурить в твоем присутствии?
2. Как считаешь, должны ли у тебя спрашивать разрешения?
3. Курение хорошо круто

Вредно дорого

Плохо опасно для здоровья

Некрасиво трата времени впустую  **Насколько распространено пассивное курение?**

**Результаты опроса**

* Есть ли в семье курящие?

Да - % Нет - %

* Куришь ли ты сам? (если да, то со сколько лет)

Да - % Нет - %

* По-твоему, табачный дым вредит здоровью?

Да - % Нет - %

* Назови положительные стороны

Отрицательные стороны курения

* Спрашивают ли у тебя разрешения закурить в твоем присутствии?

Да - % Нет - %

* Как считаешь, должны ли у тебя спрашивать разрешения?

Да - % Нет - %

* Курение хорошо круто

вредно дорого

плохо опасно для здоровья

некрасиво трата времени впустую

**В результате опроса наших учащихся о курении оказалось, что лишь 36% !!! подростков избавлены от принудительного вдыхания табачного дыма у себя дома. О том, что дым от сигарет, выкуриваемых другими людьми, вреден для здоровья каждого из них, знает большая часть ребят - 97%, а 50% в этом даже уверены. 43% согласны с тем, что курение должно быть запрещено в общественных местах. 25% опрашиваемых затруднились ответить на этот вопрос. С тем, что человеку, собирающемуся закурить в** присутствии других, нужно просить разрешения, согласны три четверти опрошенных. Многие - 93% выразили полное неудовлетворение тем, что у них не спрашивают разрешения закурить и они вынуждены удалиться.  
 Однако, несмотря на такие оптимистические цифры, которые указывают на нежелание дышать дымом сигарет других, реальное поведение подростков по отношению к курильщикам, к сожалению, совершенно иное.  
 Как сообщили опрошенные, когда кто-то курит возле них, лишь 7% принимают активную позицию по защите своих прав (и это несмотря на то, что большинство не хотело бы, чтобы в их присутствии курили) и просят прекратить курить. Остальные, среди тех, кому это не безразлично, или лучше сами уйдут, или будут молча терпеть.   
 Но ведь каждый, кому хочется жить в чистой среде среди здоровых людей , ходить в чистой и не пропахшим дымом от сигарет одежде может подумать, как изменить свое отношение и поведение, что сказать курильщику в следующий раз. Ведь если курильщику каждый раз придется просить разрешения закурить, а ему в этом будут отказывать, если в общественных местах будет не принято курить, то вряд ли увеличится количество поклонников сигарет! Стало быть, если кто-то курит там, где ты находишься, или там, где ты бываешь в другое время, этот человек отчасти решает за тебя, как тебе жить дальше, чем болеть и от чего умереть.   
 Если мы хотим защитить себя и не превратиться ни в активных, ни в пассивных курильщиков, то это потребует от нас определенных усилий. Воздействие окружающего табачного дыма не является несущественным, как часто полагают. Это серьезная угроза здоровью и окружающей среде, которая и без того сильно загазована.. Так почему же спасение, например, китов- экологическая акция, а спасение людей от табачного смрада- нет? И не только это! Вспомните сколько окурков, пачек из- под сигарет валяется на улице! Когда мы проводим акции по уборке села, то это самый распространенный мусор, и собирать его никому не доставляет удовольствия. Нам придется научиться осознавать свои права на чистый воздух и научиться их защищать. Сегодняшняя акция пока наша «первая ласточка». Заранее говорим, что не все смогут присоединиться к нам, но если хотя бы один из вас, подверженных табачному дыму скажет «не кури, не дыми рядом со мной, ты отравляешь не только себя, но и меня, и воздух» мы будем считать, что наша акция прошла небезрезультатно. Давайте завтра, т.е. 15 марта проведем акцию «1 день без табака». Объясним нашим друзьям, отцам, родным о вреде табачного дыма, а если закурили при вашем присутствии, защитим свои права на чистый воздух, на чистую экологию.

Шаг третий **Психологические тренинги**

**Упражнение-метафора «Стул»**

*Задача*: показать, что человек не в состоянии контролировать наступление/ формирование зависимости. Ведущий приглашает добровольца. Ставит на расстоянии 2-2,5 м от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Участник должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того как участник определился, ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе. Вопросы к анализу (ведущий спрашивает участника упражнения):

* Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?
* Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?
* Что ты почувствовал, когда я придвинул стул?
* Почувствовал ли ты себя обманутым?

Поясняя смысл метафоры, особенно отметьте, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что, хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью. Человек убежден, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле это иллюзия, которую создает «зависимость». В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самоуверенность, самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

*Для того чтобы образно продемонстрировать вред, который наносит табакокурение человеческому организму, может быть использовано упражнение «Куколка»* **Упражнение «Куколка»**Возьмите по одному листку бумаги, нарисуйте на нем контуры куколки. Мелкими рывками пальцев рук освободите ее от лишней бумаги. Сложите фигурку в гармошку, делайте сгибы часто. А теперь попробуйте расправить, разгладить листок. Вы можете сразу сделать свою куколку ровной, без изгибов, как прежде? (нет).Когда мы совершаем действия, которые наносят вред здоровью (в частности, приобщение к табакокурению), возникают проблемы с функционированием органов и систем организма, и нужно приложить максимум усилий и стараний, чтобы исправить ситуацию.

Шаг четвертый - Также эффективны внеклассные беседы. Предлагаем проведенную беседу на тему «Тормыш матур - күрә белсәң, тормыш ямьле - яши белсәң»

Сыйныф сәгате барышы.

Минем каршымда матур киенгән акыллы кызлар, егетләр утыра. Үсә бару юлында

сезне төрле кыенлыклар көтеп торырга мөмкин. Менә шул вакытта инде кеше төрле

хаталар , кайбер очракта төзәлмәслек ялгышлыклар ясарга мөмкин. Бүгенге дәресне

без сезнең белән үткән уку елында укыган әсәрне искә төшерүдән башларбыз.

Әйдәгез, хәтерләрне барлап алыйк әле.

Сораулар

* **Нияз Акмалның “Үз урамым”** дигән повестендә Сабир нинди авырлыкларга очрый?
* Ни өчен спорт белән шөгылләнә башлый?
* Дустының гаиләсендә нинди күңелсез вакыйгалар булып тора?
* Шундый читен хәлләрдән чыгарга Сабирга кем/ нәрсә ярдәм итә? Һ.б.

Нәтиҗә. Әйе, укучыларым, әгәр Сабир үз өстендә эшләмәсә, спорт белән шөгыл-

ләнмәсә килеп чыккан ситуациядән чыга алыр иде микән?

Укучылар фикере.

Ә хәзер игътибар белән **В.Федотовның “ Свежий кавалер”**дигән рәсеменә карыйк.

* Сез нәрсә әйтә аласыз? Нинди фикер туды?
* Өйнең эче нинди?
* Хезмәтче хатын нәрсәләрне аңлата?
* Нинди вакыйга булган алдагы көндә?
* Кем кемне орыша һәм ни өчен дип уйлыйсыз? Һ. б.

Укытучы сүзе. Федотовның картинасында патша офицерына орден биргәннәр һәм шул

вакыйганы руслардагы гадәт буенча бик әйбәтләп бәйрәм иткәннәр. Моны идәндә

аунап яткан күпсанлы буш шешәләр дәлилләп тора. Инде обед җиткән, ә безнең

картинадагы героебыз эшкә бару түгел, ул тора да алмаган. Юынмаган, кырынмаган,

шешенгән, карарлык кыяфәте дә калмаган. Кичә генә патша каршында торган офицер

нык кына бәйрәм иткәннән соң кеше кыяфәтен югалткан. Шулай итеп Федотов Русиядә чәчәк атып килүче чир – алкоголизм чиренең түбән катламда гына түгел, ә бәлкем дөрес тәрбия алган һәм дәүләтнең йөзек кашы булган дворянларга кул сузганың тасвирлаган.Тагын бер картинага күз салыйк. Бу картинаның авторы – бөек рус рәссам В.Г.Перов.

Сораулар

* Көн нинди?
* Бу нинди бәйрәм?
* Авылдамы әллә шәһәрдәме?
* Кемнәрне күрәсез?
* Поп нинди кыяфәттә?
* Табигать күренеше картина эчтәлегенә тәэсир итәме? Һ.б.

Укытучы аңлатмасы.

**В.Г.Перовның “Крестный ход на Пасху”**дигән картинасында русларның дини

йоланы ничек бәйрәм иткәннәрен тасвирлаган. Йорттан йортка кереп тынычлык һәм

муллык теләп йөргән поп йөкләнгән вазифаларын үти алырлык дәрәҗәдә түгел. Авыл

халкын әйдәп барасы урында ул үзе көчкә басып тора. Бөтен бәйрәмнең ямен боза.

Аракы белән томаланган һәм агуланган халыкның киләчәге бер дә өметле түгел.

Табигать һәм һава торышы моның дәлиле – көн болытлы , күк йөзе караңгы һәм аязырга әле бик ерак. В.Г.Перов һәм аның картинасы халыкны бигрәк тә ир-атларны томана һәм карышмый торган итеп тәрбияләү һәръяктан ямьсез күренеш икәнен тасвирлый.

Инде килеп хәзерге заманга кайтыйк. Булган яман гадәтләргә яңасы – наркомания

өстәлде. Наркомания – чорыбызның афәте. Күпме яшь хыяллар, күпме киләчәккә

корылган планнар күпме яшь гомерләр өзелгән. Россиядә ел саен наркоманиягә бәйле

рәвештә 20 меңнән артык җинаять эшләнелә. Соңгы 5 елда әйләнештән алынган

наркотикларның гомуми күләме 16 тоннадан алып 95 тоннага җитте. Наркоманияне

булдырмас өчен нәрсә эшләргә соң? Бу афәтне ничек җиңәргә? Бу сорауга җавапны

күп кенә язучылар да эзли. Минем кулымда **М.Маликованың “Югалган**

**якутлар”**дигән китабы. Бу китапка **“Чәчкә балы”** исемле повесть та кергән.

Укытучы повестьның кыскача эчтәлеге белән таныштырып үтә, татар гаиләсендә улы Җәмилгә дөрес тәрбия биргән тырыш һәм гадел Гамирның образына басым ясый. Ә менә урыс гаиләсендә эчкече әти-әни уллары Макарны баш төзәтерлек акчага биреп җибәрүләре укучыларны битараф калдырмас. Макар урам тәрбиясендә үсеп начар гадәтләргә ияләнә. (Өзек укыла, 167 бит). Наркотикларга ияләшкән Макар Гамирларның бакчасыннан кәрәзле бал урларга кыла....(әсәрдән өзек укыла)

Укучыларга бирем.

Әйдәгез, укучыларым, без дә рәссамнардан –язучылардан калышмыйк, үз сүзебезне

әйтик.

Беренче адым – безнең 6 класста ясалган плакат – “Дөресен сайла” (бер укучы

кыскача аңлата).

Икенче адым – кичә сез анкета сорауларына җавап биреп үз фикерегезне әйттегез.

Өченче адым – без дә бүген бераз гына язучылар булырбызһәм үз фикерегезне

әйтербез. Сез тактада хәрефләр һәм сүзләр күрәсез.Беренче төркем –

җөмлә төзи, икенче төркем – сүзләр төзи. Башладык!

Беренче төркем биреме - Тормыш матур – күрә белсәң,

Тормыш матур – яши белсәң.

Икенче төркем биреме - Я выбираю жизнь !

Йомгаклау.

Халык тикмәгә генә “Сәламәт кеше – иң матур кеше”, дип әйтмәгән. Сәламәтлек

матурлык кына түгел,ә зур байлык та ул. Әйдәгез, Ходай биргән байлыкны –

сәламәтлекне саклыйк! Начар гадәтләргә ияләшмичә, тормышка сөенеп, яшәү ямен

тоеп яшик!