

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ОБЩЕЕ  
ДЕЛО**

# ТАЙНА ЕДКОГО ДЫМА



КОМАНДА

## ПЗНАВАЛОВА

Проект Общероссийской общественной организации «Общее дело»  
«Здоровые дети - общее дело»

Программа проведения интерактивных  
занятий по первичной профилактике  
употребления психоактивных веществ (ПАВ)  
среди детей и молодежи



# ОПАСНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

**УДК 159.9:37.015.3 (075)**

**ББК 74.005.56я73**

**П-46**

*Составители:*

*Психолог-педагог по направлению «Психология зависимости» А.А. Дегтярев  
психолог-педагог по направлению «Психология зависимости», кандидат  
искусствоведения Я.В. Ковалевский*

*Редакторы:*

*Я.В. Ковалевский  
И.В. Маслов*

*Рецензент:*

*кандидат психологических наук, доцент В.В. Барцалкина*

**П-46**

**Программа проведения интерактивных занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди детей и молодежи «Команда Познавала»: методическое пособие. – М.: 2017. – 12 с.**

Данная программа представляет собой удобный алгоритм проведения занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ среди детей и молодежи. С ее помощью можно провести интерактивные уроки с высокой степенью эффективности информирования о пагубности воздействия курения и алкоголя на физическое здоровье человека. Методическое пособие рассчитано на школьных психологов, педагогов, социальных работников, занимающихся вопросами профилактики.

Верстка: А.В. Паршев

© Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2017

## **ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ОБЩЕЕ ДЕЛО**

Проект Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело»

Цель проекта – активно способствовать осуществлению приоритетных направлений Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р.

Также Проект направлен на поддержку реализации Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ.

В рамках проекта «Здоровые дети – общее дело» созданы мультфильмы, способствующие формированию у ребенка ценность здорового образа жизни и ответственную гражданскую позицию.

Как грамотно, интересно и доходчиво рассказать ребенку о вреде курения, употребления алкоголя, о важности здорового образа жизни? Можно отправиться в необыкновенное путешествие по организму человека и своими глазами увидеть, как он разрушается от курения или употребления спиртного.

В мультсериале «Команда Познавало» использован доступный и эффективный способ объяснить ребенку, как устроен наш организм, как следует поступать, чтобы сохранить здоровье.

Мультфильмы содержат серию эпизодов, информирующих зрителя о различных негативных последствиях употребления алкоголя и табака: пассивное курение, разрушение зубов, вред курения для легких, для сосудов, для внешности человека; разрушительное воздействие алкоголя на желудок и кишечник, на кровеносную систему, сердце, головной мозг. Рассмотрены некоторые аспекты строения организма человека.

В рамках Проекта разработана Программа для проведения интерактивных уроков, нацеленная на формирование твердых антитабачных и антиалкогольных убеждений среди детей.

Проект «Здоровые дети – общее дело» прошел экспертизу в Московском Государственном Психолого-педагогическом университете, Московском научно-практическом центре наркологии.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

О Программе .....	3
Интерактивное занятие по первичной профилактике курения среди детей и молодежи «Тайна едкого дыма» .....	5
Интерактивное занятие по первичной профилактике употребления алкоголя среди детей и молодежи «Опасное погружение».....	10

### Цель занятия:

Содействие образовательным процессам по развитию и укреплению в детской и молодежной среде ценностей здорового образа жизни, свободного от курения и употребления алкоголя.

Программа заключается в проведении интерактивных занятий для учащихся с совместным просмотром и последующим коллективным обсуждением мультфильмов «Тайна едкого дыма» и «Опасное погружение».

Занятия предназначены для проведения в одном классе или группе учащихся. Первое занятие посвящено профилактике табакокурения, второе занятие – профилактике употребления алкоголя. Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц. Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Занятия могут проводить школьные психологи, социальные педагоги, классные руководители; а также учащиеся старших классов для учащихся младших по отношению к ним классов при условии предварительной подготовки с педагогом или психологом. Благодаря этому исчезает возрастной барьер между ведущим занятием и присутствующими в аудитории, и материал может восприниматься эффективнее (принцип «сверстник – сверстнику»). Для проведения одного занятия привлекается один или два ученика старших классов.

### Задачи занятия:

- **Обучающие:** сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственную гражданскую позицию; дать правильное представление о пагубности употребления алкогольных и табачных изделий.
- **Развивающие:** развить критическое мышление, способность адекватно воспринимать поступающую информацию; развить умение планировать дальнейшую деятельность, сравнивать, анализировать, делать выводы.
- **Воспитательные:** мотивировать учащихся на полный отказ от употребления любых психоактивных веществ, показав ценность здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции.

**Тип урока:** получение новых знаний.

**Форма урока:** интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

## **Структура занятия:**

1. Анонс мультфильма и программы занятия.
2. Совместный просмотр мультфильма.
3. Обсуждение мультфильма, вопросы и ответы.



**Продолжительность занятия – 45 минут.**

## **Материально-техническое оснащение занятия:**

- MP4-диск / USB-флеш-накопитель с мультфильмами «Тайна едкого дыма» и «Опасное погружение»;
- компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

## **Занятия могут проводиться:**

На уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных занятиях.

Чтобы занятие было интересным и имело серьезный профилактический эффект, ведущему рекомендуется при подготовке к нему заранее внимательно посмотреть мультфильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на те моменты, по которым будут задаваться вопросы во время занятия.



## «Тайна едкого дыма»

Для учащихся 1-х – 6-х классов общеобразовательных школ.

**1. Ведущий представляет себя.**

**2. Ведущий представляет цель занятия:**

Сегодня мы отправимся в необыкновенное приключение по организму человека и своими глазами увидим, как курение разрушает здоровье людей. Узнаем много нового и полезного о том, как устроен наш организм, почему важно вести здоровый образ жизни.

**3. Ведущий объявляет регламент занятия:**

- а) совместный просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма»;*
- б) коллективное обсуждение.*

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос.

Перед просмотром попросите учащихся подготовить листы бумаги и ручки для записи.



**Включите мультфильм «Тайна едкого дыма».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит мультфильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# ВОПРОСЫ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ОБСУЖДЕНИЯ ФИЛЬМА

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного мультфильма. Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из мультфильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Ребята, мы только что посмотрели интересный мультфильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Как вы помните, наши герои, когда вылетели на лестничную клетку, сразу попали в дым и включили фильтр видимости. Кто может сказать, зачем они это сделали?**

*Правильный ответ:*

85% дыма от сигарет является невидимым для невооруженного глаза. Они включили фильтр, чтобы увидеть его частицы, которые могли повредить корабль.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Наверняка многие из вас сталкивались с такой ситуацией, когда чувствуешь запах сигарет, но самого дыма не видишь. Кто с таким сталкивался?

Это происходит из-за того, что большая часть дыма от сигарет невидима. При курении значительная часть этого дыма выделяется в окружающую среду, где его вдыхают некурящие – так называемые пассивные курильщики.

Даже случайно вдыхаемый нами сигаретный дым разрушает наш организм, появляются различные болезни. Например, пассивное курение является одной из причин развития у детей астмы. Около 30 % случаев астмы у детей – это результат «принудительного» курения.

**2. Далее наши герои попали в рот курильщика. Кто может сказать, что происходит с зубами курящего?**

*Правильный ответ:*

Из-за того, что попадающий в рот сигаретный дым очень горячий, а вдыхаемый окружающий воздух – нет, происходит резкий перепад температуры на зубах, что приводит к их быстрому разрушению. На зубах появляются микротрещины, откладывается табачный деготь, зубы желтеют.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Дело в том, что температура вдыхаемого курильщиком дыма – около 60-80 градусов, тогда как средняя температура окружающей среды, например, осенью – всего 5 градусов. То есть курильщик поочередно наполняет свой рот то горячим дымом, то холодным воздухом. В результате зубная эмаль испытывает резкие перепады температуры.



К чему это приводит, наглядно показывает простой пример из истории. Как в древние времена наши предки убрали большой камень с посевного поля? Они раскаляли его, разведя вокруг костры, а потом обливали холодной водой. Камень от резкого перепада температуры трескался. Также и на зубах образуются микротрещины – «входные ворота» для микроорганизмов. Разрушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а впоследствии и более темный. Полость рта начинает издавать неприятный запах, ощущаемый при разговоре с курильщиком.

### **3. Далее наши герои попали в легкие — наш орган для дыхания. Кто запомнил, что происходит в легких из-за курения?**

*Правильный ответ:*

В легких здорового человека есть особые реснички, которые выметают все вредное из организма. Но из-за курения они погибают. Выделяется слизь. Легкие плохо очищаются, слизь накапливается, в ней начинают жить разные вредные микроорганизмы, и даже паразиты.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Легкие – это удивительный природный фильтр, который непрерывно заботится о нас. В них находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. Но при попадании в организм табачного дыма альвеолы забиваются дегтем, токсинами и перестают функционировать. По этой причине у курящих людей часто бывает одышка, они быстрее устают, поскольку поврежденные сигаретными ядами легкие не способны справиться даже с небольшой нагрузкой.

### **4. А кто запомнил, почему из-за курения появляются раковые опухоли?**

*Правильный ответ:*

Внутри каждой клетки есть генетический код – ДНК. Это как чертеж, по которому создаются клетки. Новые клетки появляются как копии существующих, и если какая-то клетка повреждается курением, то она уже не сможет произвести другую здоровую клетку.

Из-за курения в организме накапливаются очень ядовитые вещества. Эти вещества все больше и больше разрушают клетки организма, его органы и ткани, что приводит к возникновению злокачественных опухолей, которые называют раком.

## **5. Далее наши герои попали в кровеносный сосуд. Кто может сказать, что происходит с сосудами из-за курения?**

*Правильный ответ:*

Никотин вызывает сильные спазмы сосудов, в результате чего они сужаются. В свою очередь, сужение сосудов приводит к тому, что у курильщика резко повышается артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений. Каждая сигарета разрушает клетки сосудов. Из-за спазма клетки стенок сосудов не получают кислород. Возникает локальное отмирание клеток – некрозы. Для закрытия разрушенных участков сосудов внутри них появляются наросты. Со временем они увеличиваются, что приводит к частичной или полной закупорке сосуда. Это является причиной многих болезней, таких, например, как инфаркт и инсульт.

## **6. Кто запомнил, что происходит с кожей у курящих людей?**

*Правильный ответ:*

Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды кожи на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создает в коже постоянное кислородное голодание. Это приводит к нарушению кровообращения. Мелкие капилляры, питающие кожу, забиваются, клетки начинают испытывать кислородное голодание, часть клеток погибает, кожа приобретает желтоватый оттенок.

## **7. А как мы можем помочь курящим людям?**

*Правильный ответ:*

На самом деле многие курящие не знают, что происходит с их организмом. Мы можем показать им этот мультфильм. Его легко найти в интернете. Запишите, пожалуйста, название: «Тайна едкого дыма». Можно отправить интернет-ссылку на просмотр мультфильма друзьям и знакомым, или разместить у себя на страничке в социальных сетях.

**Подводя итог обсуждения,** попросите каждого из учащихся на выбор написать или небольшое сочинение, или письмо.

- Сочинение должно быть на тему ценности здорового образа жизни и вреда курения, о том, что им больше всего запомнилось на занятии.
- Письмо может быть адресовано их родственникам, близким людям, с которыми они хотели бы поделиться тем, что узнали из мультфильма и во время занятия.

*Время написания – 7-10 минут.*

Соберите сочинения, а письма попросите взять домой и положить на видном месте, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

## ПОДВЕДИТЕ ИТОГ ЗАНЯТИЯ:

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.
- Самым активным участникам обсуждения подарите закладки для книг организации «Общее дело».
- Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе видеоролики организации «Общее дело».

## ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ:



### «Опасное погружение»

Для учащихся 1-х – 6-х классов общеобразовательных школ.

#### 1. Ведущий представляет себя.

#### 2. Ведущий представляет цель занятия:

Сегодня мы отправимся в необыкновенное приключение по организму человека, и своими глазами увидим, как алкоголь разрушает здоровье людей. Узнаем много нового и полезного о том, как устроен наш организм, почему важно вести здоровый образ жизни.

#### 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

- а) совместный просмотр мультфильма «Опасное погружение»;
- б) коллективное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос.

Перед просмотром попросите учащихся подготовить листы бумаги и ручки для записи.



#### Включите мультфильм «Опасное погружение».

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит мультфильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# ВОПРОСЫ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ОБСУЖДЕНИЯ ФИЛЬМА

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного мультфильма.

Задайте учащимся вопрос. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из мультфильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

## **1. Ребята, мы только что посмотрели интересный мультфильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Кто помнит, почему Ваня захотел выпить алкоголь?**

*Правильный ответ:*

Потому что он увидел фильм, в котором главный герой с удовольствием пьет алкоголь. Это является скрытой рекламой спиртного. Из-за того, что алкоголь очень вреден и его реклама запрещена, производители спиртного платят создателям фильмов, чтобы герои этих фильмов пили его прямо в кадре.

## **2. Как вы помните, по сюжету мультфильма наши герои упали в банку с алкоголем. Что после этого стало происходить с кораблем?**

*Правильный ответ:*

От воздействия алкоголя обшивка корабля наших героев стала повреждаться прямо на глазах! И поэтому они попытались срочно покинуть банку.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Многие знают, что алкоголь (другое название алкоголя – это спирт) является растворителем. Например, по этой причине его используют для обеззараживания кожи перед уколом, поскольку спирт в этот момент уничтожает микробов, которые могут попасть внутрь организма и вызвать воспаление. Спирт разрушает не только микроорганизмы, живые клетки, но и способен агрессивно действовать на разные вещества. По этой причине оболочка корабля наших героев стала разрушаться.

## **3. Далее наши герои попали в кишечник. Это орган, с помощью которого мы перевариваем еду. Кто может сказать, что происходит с кишечником из-за алкоголя?**

*Правильный ответ:*

Алкоголь агрессивно разрушает защитный слой желудочно-кишечного тракта. Уничтожается микрофлора, нарушается кровообращение. По всей слизистой стенки кишечника образуются многочисленные повреждения – эрозии. Эрозии со временем превращаются в язвы, могут возникать даже злокачественные опухоли.

#### **4. Дальше наши герои попали в капилляр. Это мельчайший кровеносный сосуд. Кто может сказать, что происходит с кровью под воздействием алкоголя?**

*Правильный ответ:*

Под воздействием алкоголя клетки крови разрушаются, слипаются, образуют склейки, которые мешают нормальному кровообращению.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Когда алкоголь попадает в кровь, он повреждает тысячи клеток по всему организму, в том числе эритроциты – красные кровяные клетки. Одна из функций эритроцитов – переносить кислород от легких ко всем клеткам организма. А еще они разносят витамины и другие питательные вещества по всему телу. Алкоголь повреждает оболочку эритроцитов, и они начинают слипаться. Образовавшиеся склейки уже не могут доставлять кислород и питательные вещества. И эти склейки мертвых клеток, разносясь кровотоком по всему организму, закупоривают капилляры и сосуды. Таким образом, у людей, потребляющих алкоголь, страдает вся сердечно-сосудистая система.

#### **5. Кто помнит, почему алкоголь вреден для сердца?**

*Правильный ответ:*

Алкоголь – это яд. Попадая с кровью в сердце, он разрушает его стенки изнутри. Кроме того, алкоголь, как мы уже сказали, повреждает клетки крови, вызывая их слипание. Из этих склеек образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к сердцу. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт.

#### **6. Кто помнит, что происходит с клетками головного мозга, если человек употребляет алкоголь? Кто может об этом рассказать?**

*Правильный ответ:*

От употребления алкоголя клетки головного мозга умирают, человек начинает забывать хорошие события своей жизни. Тысячи клеток мозга безвозвратно отмирают после каждого приема спиртного.

*Комментарий ведущего к правильному ответу:*

Поврежденные алкоголем клетки крови – эритроциты – текут по сосудам не поодиночке, а в виде слипшихся гроздей, склеек. Клетки головного мозга – нейроны – питают тончайшие сосуды, по которым эритроциты могут пройти только поодиночке. Как только гроздь поврежденных эритроцитов достигает отдельных сосудов головного мозга, сосуд закупоривается, и кровь не может пройти. Нейроны, испытывающие кислородное голодание, отмирают. Состояние опьянения у человека – это внешнее проявление массовой гибели клеток головного мозга. Уничтожение нейронов неизбежно даже при небольшом

употреблении алкоголя. По этой причине люди, употребляющие алкоголь, часто теряют память, у них нарушается координация движения (пьяная походка), теряется способность внятно произносить слова (заплетается язык), они могут вести себя агрессивно, совершать преступления. Разные отделы мозга отвечают за разные функции организма: память, координацию движения, ответственное и нравственное поведение и т.д. В зависимости от того, какой отдел головного мозга оказался больше поврежден алкоголем, – такое отклонение от нормы человек и будет проявлять.

## **7. Как мы можем помочь людям, употребляющим алкоголь?**

*Правильный ответ:*

На самом деле многие люди, употребляющие алкоголь, не знают, что происходит с их организмом. Мы можем показать им этот мультфильм. Его легко найти в интернете. Запишите, пожалуйста, название: «Опасное погружение». Можно отправить интернет-ссылку на просмотр этого мультфильма друзьям и знакомым, или разместить у себя на страничке в социальных сетях.

**Подводя итог обсуждения,** попросите каждого из учащихся на выбор написать или небольшое сочинение, или письмо.

- Сочинение должно быть на тему ценности здорового образа жизни и вреда алкоголя, о том, что им больше всего запомнилось на занятии.
- Письмо может быть адресовано их родственникам, близким людям, с которыми они хотели бы поделиться тем, что узнали из мультфильма и во время занятия.

*Время написания – 7-10 минут.*

Соберите сочинения, а письма попросите взять домой и положить на видном месте, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

## **ПОДВЕДИТЕ ИТОГ ЗАНЯТИЯ:**

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.
- Самым активным участникам обсуждения подарите закладки для книг организации «Общее дело».
- Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе видеоролики организации «Общее дело».

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

# ОБЩЕЕ ДЕЛО

## ОБ ОРГАНИЗАЦИИ:

Общее дело – общероссийская общественная организация, осуществляющая социальную деятельность с 2010 года, официально зарегистрирована в Министерстве юстиции РФ в 2011 году, представлена более чем в 40 регионах России.

Цель работы организации «Общее дело» – это укрепление морально-нравственных ценностей и пропаганда здорового образа жизни в Российском обществе.

Приоритетное направление работы организации «Общее дело» – это широкая просветительская деятельность:

- Проведение интерактивных лекций в учебных заведениях;
- Создание видео и печатных материалов просветительского характера;
- Широкое распространение этих материалов в средствах массовой информации, в сети Интернет.

**Здоровая и процветающая Россия – это наше Общее дело!**

[общее-дело.рф](http://общее-дело.рф)