

Scenariusz lekcji wychowawczej z zakresu profilaktyki uzależnień – szkoła ponadgimnazjalna.

Temat: Palenie tytoniu – problem zdrowotny, estetyczny i finansowy.

Cele: 1. Uświadomienie uczniom zagrożeń, jakie niesie palenie tytoniu.

Tymi zagrożeniami są:

- skutki zdrowotne
- skutki estetyczne
- skutki finansowe

2. Zwrócenie uwagi na to, że alternatywą dla palenia papierosów są inne „przyjemności”, które są bardziej modne, zdrowe i przynoszące wymierne korzyści młodemu człowiekowi.

Pomoce: kartony, flamastry, plansze obrazujące skutki działania nikotyny, plansze ukazujące skład dymu tytoniowego.

Forma zajęć: pogadanka, praca w grupach, praca w klasowym kręgu.

Przebieg zajęć.

1. Czynności wstępne.

2. Pogadanka.

Zwróciliście już uwagę na temat naszych zajęć. Pragnę z wami dzisiaj porozmawiać na temat nałogu palenia i jego skutków. Nie wnioskuję, kto personalnie pali, nie chcę wyciągać konsekwencji regulaminowych. Jeśli czegoś pragnę to tego, by dzisiejsze zajęcia były dla Was impulsem do zastanowienia się nad tym, czy warto palić papierosy? Jeśli je odrzucę, to, co mi to da?

Na wstępie proszę w grupach 4-osobowych odpowiedzieć pisemnie na kartonach na zasadnicze pytanie: dlaczego palimy papierosy?

3. Nauczyciel zbiera dane informacyjne, wspólnie dzieli z uczniami na dwie grupy przyczyn

| Przyczyny psychosocjologiczne | Przyczyny farmakologiczne |
|---------------------------------|---|
| 1. podkreśla dorosłość | 1. oddziałuje na układ nerwowy – uspokaja |
| 2. ułatwia kontakty towarzyskie | 2. pozwala się skoncentrować |
| 3. przezwycięża dystans | 3. wyzwala uczucie relaksu i odprężenia |
| 4. wspólna towarzyska rozrywka | 4. inne |
| 5. inne | |

5. *Jak rozpoczyna się nasza „przygoda” z papierosem?
(ustalenie pod kierunkiem nauczyciela faz uzależnienia od papierosa)*

I faza: ZADOWOLENIE: próbowanie zakazanego owocu, poczucie dorosłości, nowe doznania psychiczne, inne samopoczucie, chęć przeżycia przygody.

II faza: MOŻLIWOŚĆ UZALEŻNIENIA SIĘ: chęć powtórzenia zadowolenia, początek uzależnienia psychicznego prowadzi do nawyku, ogranicza świadomość, albo prowadzi doniszczenia zdrowia.

III faza: NAWYK, POTRZEBA KORZYSTANIA Z NAŁOGU: Spełnianie przyjemności palenia jest silniejsze od świadomości zniszczenia zdrowia i życia, palacz nie ma władzy nad sobą, rządzą nim utrwalone nawyki.

6. *Czy człowiek sięgający po papieros jest świadomy tego, co wdycha zaciągając się dymem papierosowym?*

Plansza nr 1

| Substancja | Charakterystyka |
|-----------------|--|
| Aceton | Rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów |
| Amoniak | Stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych |
| Arsen | Stosowany także jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie |
| Benzopiren | Związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym |
| Butan | Gaz pędny, używany do wyrobu benzyny |
| Chlorek winylu | Posiada właściwości rakotwórcze |
| Ciała smołowate | Są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka |
| Cyjanowodór | Kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa |
| Fenole | Niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela |
| Formaldehyd | Związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów |

| | |
|---------------------|--|
| | biologicznych, np. żab |
| Kadm | Silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych |
| Metanol | Silnie trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyn silnikowych |
| Naftyloamina | Wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim, Posiada właściwości rakotwórcze |
| Nikotyna | Działa odkurczająco na ściany naczyń krwionośnych. Posiada właściwości rakotwórcze |
| Polon | Posiada właściwości rakotwórcze |
| Tlenek węgla (czad) | Utrudnia dotarcie tlenu do najważniejszych narządów ludzkich |
| Uretan | Związek o właściwościach rakotwórczych |

7. Skutki palenie papierosów.

Plansza nr2

| Skutki | | |
|-----------|-----------------------------|---|
| Zdrowotne | Mózg | Palenie tytoniu sprzyja rozwojowi miażdżycy naczyń krwionośnych. Skutkiem tego są udary mózgu. |
| | Serce i naczynia krwionośne | U mężczyzn, którzy zaczęli palić przed 15 rokiem życia i palili 15-24 papierosów dziennie, ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej jest 10-krotnie większe. Dwukrotnie częściej występuje zawał serca ze skutkiem śmiertelnym. |
| | Płuca | Wśród 10 chorych na raka płuc, 9 paliło papierosy. U palaczy zdecydowanie częściej występuje gruźlica płuc. |
| | Nerki i pęcherz moczowy | Ryzyko wystąpienia raka pęcherza moczowego jest 5 razy większe niż u niepalących. |
| | Żołądek i dwunastnica | Palenie sprzyja występowaniu nowotworów tych narządów. |

| | | |
|------------|---|--|
| Estetyczne | Tytoniowa twarz | Palenie tytoniu pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, nasilają się schorzenia skóry (trądzik, łuszczyca). Dermatolog rozpoznaje „tytoniową twarz” na pierwszy rzut oka. |
| | Oddech, zapach skóry i ubrań | Nieświeży, tytoniowy zapach - bardzo uciążliwy dla otoczenia. |
| | Zęby | Żółte uzębienie, istnieje ryzyko raka jamy ustnej. |
| Finansowe | Zakładamy, że palacz wypala 15 paczek na miesiąc to daje przeciętnie kwotę 75zł | Pieniądze wydawane na papierosy można zainwestować: 1. miesięczny karnet na siłownię - ok. 60 zł. 2. karnet na basen (10 wejść - ok. 30 zł.) 3. wizyta u kosmetyczki - ok. 30-70 zł. 4. zjedzenie dziennie porcji owoców - ok. 2 zł. |

Pomyśl, czy warto?

8. Podsumowanie.

- czego nauczyłeś się dziś na lekcji?
- czy lekcja zmieniła coś w sposobie Twojego patrzenia na problem palenia?
- popatrz jeszcze raz na plansze!

Komentarz:

W podobny sposób można przeprowadzić lekcję dotyczącą spożywania alkoholu i używania narkotyków. Sądzę, że ukazanie wyraźnych skutków działania nałogu może stać się bodźcem do podjęcia próby walki z nim.

Bibliografia:

1. Jacek Szuty: „*Gdy nauczyciel jest wychowawcą*”.
2. Encyklopedia zdrowia.
3. Źródła internetowe.

Opracowała: Lucyna Dudek
Nauczyciel Zespołu Szkół Ekonomicznych w Dębicy ul. Ogrodowa 20