

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СКОПИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Час общения: «Пожизненный плен»
О вреде игромании и табакокурения.
Группа: А-11

Куратор: Блинов С.Э.

Скопин 2018 г

Пожизненный плен

Цель:

Рассказать о влиянии табако курения и компьютерной зависимости на физическое и психологическое здоровье человека, а также выявить отношение студентов к этим привычкам.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Информационно-просветительская работа в этом направлении, по мнению психологов, может пробудить любопытство подростков и вызвать обратный эффект.

Слова Цицерона: «Человек сам себе часто злейший враг»

Ведущий: ребята, сегодняшней ЧО, под названием «Пожизненный плен» посвящён проблеме зависимостей, а именно Компьютерной (телефонной) или может быть лучше сказать Гаджето зависимость и конечно же табако курению.

Почему я выбрал тему компьютерной зависимости. Будем для краткости называть её игроманией. Как мы все знаем, не проходит и дня, чтобы вы не играли в игры на телефоне или компе. Хорошо это или плохо. Давайте разберёмся.

Видео 1:

После.

Студент 1:

В настоящее время в обществе достаточно большое внимание уделяется проблеме распространения наркотиков и увеличению числа людей, особенно молодежи, попадающих в наркотическую зависимость. Общество наконец-то встрепенулось. Об этом начали говорить и писать. Но в то же время, очень мало кто из людей начинают осознавать и изучать другую форму зависимости, не менее затягивающую и не менее страшную, чем наркотики, - зависимость человека от компьютерных технологий. В связи с развитием компьютерной техники и программного обеспечения появилась возможность создавать все более реалистичные компьютерные игры, воздействующие не только на зрительные

органы, но и на слуховые, а также, не за горами, и на обонятельные и осязательные. “С каждым скачком в области компьютерных технологий растет число поклонников компьютерных игр, которых в народе называют «компьютерными фанатами» или «геймерами». В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр. Общение с этими людьми показывает, что многим из них увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи. Большинство из них - люди с известными психологическими проблемами: не сложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей.

Такие люди, практически выпадают из социума. Они живут своей виртуальной жизнью, в которой нет места нормальным человеческим потребностям, за исключением физиологических, практически отсутствуют социальные контакты, а о какой-то внутренней духовной жизни говорить вообще не приходится. Постепенно человек превращается в машину-животное, бездушного кибера, который реагирует только на компьютерные раздражители и на потребности своего тела.

Студент 2:

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, нежели реальный. Назовем их условно уход от реальности и принятие роли.

Уход от реальности — это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо ходить на работу, зарабатывать деньги, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубинные скрытые желания человека, даже если они порицаемы обществом и моралью, например ненависть и убийство, могут быть выпущены наружу и реализованы. В этом мире существуют только «Я» человека и его желания.

Проживая жизнь в виртуальном пространстве, человек настолько погружается в этот вымышленный мир, что неосознанно пытается перенести законы игрового мира на реальный. Вполне закономерно, что он встречает непонимание и отпор, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Так, “со временем, реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Подводя итог, можно сказать, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Это полная аналогия с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без виртуального мира.

Студент 3:

Второй фактор — *принятие роли*. Способ познания мира путем принятия на себя какой-то роли особенно ярко выражен в детском возрасте. Ребенок представляет себя в роли кого-то существующего или вымышленного персонажа. Он имитирует в своем поведении образ жизни своего героя, через это, тем самым, пытаясь понять мир, в котором он живет, людей которые его окружают, вырабатывая правила социального общения и нормы поведения в жизни. То же самое можно наблюдать и у взрослого человека, который в упоении зачитывается приключенческими или любовными романами, в которых он представляет себя в роли героя или героини. И тот же самый механизм работает при возникновении компьютерной зависимости, когда человек, отождествляя себя с каким то игровым персонажем, проживает вымышленную жизнь: путешествует, руководит, переживает острые ощущения, добивается победы и т.п. “После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этому компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя

им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни, к тому же, если последняя сера и обыденна. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки”

Студент 4:

Симптомы патологического игрока:

1. Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминает о прошлых играх, думает о том, как найти деньги на следующую игру);
2. Играя, испытывает возбуждение;
3. Испытывает затруднения при попытках контролировать или прервать игру;
4. Чувствует тревогу или раздражение при необходимости остановить игру;
5. Играет, чтобы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии);
6. Предпринимает попытки отыгратья на следующий день после проигрыша;
7. Обманывает членов семьи с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
8. Совершает такие незаконные действия как обман, кража для финансирования игры;
9. Вызывает игрой риск потерять близких, друзей или получения образования;

Давайте попробуем проанализировать и составить список основных психологических причин, приводящих к игровой зависимости:

- безрадостная жизнь;
- неудовлетворённость собой;
- психологическая фиксация в детском или подростковом состоянии;
- низкая культура человека;

- бедность;
- умственная отсталость

Для того чтобы компьютер был другом и помощником нужно соблюдать правила пользования компьютером:

- Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.
- Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение.
- Индивидуально подобранные стол и стул позволят соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60 см).
- Не ставьте компьютерный стол так, чтобы сидеть спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз.
- Наиболее вредной считается работа в Интернете.
- Поощряйте использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений. Считается, что это помогает расслаблять зрение.
- Необходимо, чтобы каждые 15-20 минут делать перерывы – давать глазам отдохнуть, делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на далекой; попеременно посмотрите влево - вправо, вверх - вниз, не поворачивая головы.
- Можно подобрать специальные защитные очки для работы на компьютере.

Ну, и что же вы уяснили ?

Далее, тема табака.

Многие студенты из нашей группы курят, разговаривая с ними, я понял, что они считают эту привычку не очень опасной, а многие даже безвредной, хотя некоторые имеют хронические болезни, которое курение усугубляет. Давайте послушаем.

Студент 5:

С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят дома, на улице, в общественных местах. Любимое место многих учеников – школьный туалет, где они тайком от учителей и родителей покуривают. Всем давно известно про табак, а курильщики как были так и есть.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Интересная информация Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – от $\frac{1}{2}$ капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 - 3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20 - 25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6 - 8 мг никотина, из которых 3 – 4 мг попадает в кровь).

- А вы знаете, почему курильщики гибнут, но не сразу?

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один приём. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку и пристрастие к курению.

Студент 6:

- А знаете ли вы историю открытия табака?

Табак в Европу завезли во времена Колумба. После открытия острова Гуанами адмирал и многие его спутники не раз обращали внимание на сухую траву, которую возили в своих пирогах индейцы, встречавшиеся им во время плавания от острова к острову. Белые никак не могли понять назначения этих сухих ломких листьев, предполагая, что, несмотря на свой едкий запах, вызывавший у испанцев кашель и слезы, они все же съедобны. И лишь здесь, на берегах этой кубинской бухты, им впервые

пришлось увидеть, как тлеют эти свернутые из травы головешки, называемые туземцами табаком, и лишь здесь они впервые полюбопытствовали, что представляет собою их дым.

Матросы и юнги по несколько раз затягивались предложенной им индейцами головешкой, но чаще всего дело кончалось тем, что, закашлявшись и почувствовав тошноту, они старались поскорее отдать табак кому -нибудь из товарищей. Некоторые, напротив, легко перенося эти затяжки, повторяли их, сообщая о своих подвигах, для первого раза весьма удачных, раскатами громкого смеха. Один из спутников Колумба, Родриго де Херес, вернувшись в Испанию, стал баловаться табаком и однажды был замечен курящим. Жители города решили, что в него вселился дьявол, раз из носа и изо рта у него идет дым, и этот любитель острых ощущений получил их в полной мере — он был осужден инквизицией и заключен в тюрьму.

Вскоре табак попал во Францию, где королева Екатерина Медичи использовала его как лекарство от мигрени. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе и в 17 веке дошло до России.

Неумеренное употребление табака часто приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать активную борьбу с этой вредной привычкой (слайд 4)

В Америке, например, курильщиков казнили

В Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены.

В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и виноватых сажали на кол.

Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завёз табак в военный лагерь.

В России при царе Алексее Михайловиче, за курение табака полагалось весьма серьёзное наказание – от палочных ударов по стопам и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но и после таких крутых мер люди всё равно не отказались от этого зелья. Люди стали изучать влияние табака. Только знание и правдивая информация смогут привести человека к самостоятельному и добровольному отказу от своей вредной привычки.

В 17 веке француз Жан Нико сумел вырастить на европейской почве табак и обнаружил в нем сильнодействующее вещество, которое и было названо по имени первооткрывателя никотином. И всё - таки

не смотря на вред, курение в Европе стало модой. Пётр 1, стараясь не отстать от европейцев, снял все запреты на табак.

Но люди быстро поняли, что табак – сильный яд. Его стали применять для уничтожения клопов, блох, опрыскивали деревья для борьбы с вредителями.

А как вы считаете, какой вред приносит курение, как девушкам, так и юношам:

- быстро вянет кожа;
- портится цвет лица;
- голос становится хриплым и грубым;
- вечно кашляешь, и выделяется мокрота, которую часто сплёвываешь...
- и, наконец, просто неприлично, когда от девушки, воняет дымом и неприятно пахнет изо рта.

Студент 7:

Кстати, подсчитано, что 50 миллионов российских курильщиков за год пропускают через свои легкие дым 375 – ти миллиардов сигарет! Скорость появления новых курильщиков в стране и рост объемов производства зелья – самые высокие в мире! Француженка Манон Дельфи «завязала» курить в возрасте 97 лет. И правильно сделала! Ведь Манон была еще юной, когда у нее от заядлого курения начали расти усы и борода. Представляете, каково всю жизнь прожить женщине с усами и бородой? Может, поэтому Манон не довелось выйти замуж. Но для многих и в 97 лет жизнь только начинается! Имейте в виду, что борода и усы растут у многих курящих женщин.

Исследования учёных показали, что если человек курит в день:

- от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4, 6 года по сравнению с некурящими;
- от 10 до 19 сигарет – на 5, 5 года;
- от 20 до 39 сигарет – на 6, 2 года;

От веществ, содержащихся в табачном дыму, в первую очередь страдают зубы и слизистая оболочка рта, а также пищеварительный

тракт. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память и среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений.

При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это тяжело переносит головной мозг ребёнка.

Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика смазать табачным дёгтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Россия занимает первое место среди курящего населения планеты, а также первое место по *подростковому*. Согласно статистике количество курящих парней в высших учебных заведений составляет порядка 75%, а девушек около 64%. И с каждым годом эти цифры растут. Почти у всех проявляется четко выраженная никотиновая зависимость. А средний возраст подростков, начинающих курить, варьируется от 13 - 15 лет.

В вашем классе было проведено анкетирование учащихся с целью выявить, каково отношение ребят к такой серьёзной проблеме, как курение.

- Ребята, а вы знаете, что такое «пассивное курение»?

За последние годы учёные выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина?

Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20 – 25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А этим воздухом дышат окружающие. Получается, что не курящие курят. Появился даже специальный термин – «пассивное» курение.

А что говорит закон ?

Студент 8:

Ознакомление с законодательством в сфере курения.

Ограничения мест для курения

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ

- запрет с 1 июня 2013 года курения на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждений [культуры](#), учреждений органов по делам [молодёжи](#), услуг [физической культуры](#) и [спорта](#), на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания [медицинских](#), [реабилитационных](#) и [санаторно-оздоровительных](#) услуг, на транспортных средствах городского и пригородного сообщения, на открытых территориях на расстоянии менее 15 метров от входов в помещения [железнодорожных вокзалов](#), [автовокзалов](#), [аэропортов](#), [морских](#) и [речных](#) портов, станций [метрополитена](#), а также на станциях метрополитена, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских и речных портов, предназначенных для оказания услуг пассажирского транспорта, в помещениях социальных служб, в помещениях, занимаемых [органами государственной власти](#), органами местного самоуправления, на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях, в [лифтах](#) и помещениях общего пользования жилых многоквартирных домов, на территориях [детских площадок](#), [пляжей](#), на [автозаправочных станциях](#);

- поэтапный запрет курения в поездах дальнего следования, на воздушных судах и судах дальнего плавания, при оказании услуг по перевозкам пассажиров, в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, услуг коммунальных гостиниц и прочих коммунальных мест проживания, услуг средств размещения для временного проживания туристов, в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг [торговли](#), [общественного питания](#) и рынков, в нестационарных торговых объектах, на пассажирских платформах, используемых исключительно для перевозки пассажиров в поездах пригородного сообщения.

С 1 июня 2014 года запрещается курение в барах, ресторанах, поездах дальнего следования, платформах, электричках, общежитиях и гостиницах.