



МОЖЕЩИТЕ ИЛИ

РАЗГОВОР ЗА ИЗБОРА ДА СМЕ ЗДРАВИ И ДА СЛЕДВАМЕ СЕБЕ СИ!

ЦЕЛИ

- Учениците да се запознаят и включат в кампанията “Можещите”;
- Да могат да открият причините поради които хората решават да пушат;
- Да подобрят уменията си за откриване на алтернативни типове поведение, които могат да задоволят потребностите им, без да се налага да употребяват цигари.

МАТЕРИАЛИ

- маркери/тебешир, флипчарт/дъска;
- малки листчета хартия (по преценка на водещия).

ХОД НА ЧАСА

1. Представяне на водещия (ако е учител или класен ръководител, няма да е необходимо, може само да въведе ролята си, че в този час ще модерира разговора). **Изговаряне на правилата** – да се изслушваме, да уважаваме мнението на всеки, да запазим конфиденциалност. **Препоръка:** нека правилата се формулират с позитивно послание: „Да се изслушваме” вместо „Не се прекъсваме”.

Време: 2 минути

2. Представяне на темата и кампанията

Примерно въвеждане: “В този час ще си говорим за това как може да сме здрави и щастливи със себе си, за нашите таланти, хобита, спорт и как да се предпазим от цигарите, пушенето и вредата от тях.

Часът е част от кампанията “Можещите”.

„МОЖЕЩИТЕ” е обединените от таланти деца и млади хора, които са избрали верния път в живота – този на здравето! 4 таланти млади хора дават началото на тази достойна инициатива. Те застават в основата на история, която ще се превърне в атрактивна комикс-новела, създадена от страхотен екип от таланти артисти (художници и писатели), а крайният продукт ще бъде първи по рода си в България. Вие също може да станете част от кампанията. Изправете видео с дължина до 1 минута, показващо супер сила на всеки един от вас, онова, което умеете най-добре, любимо занимание или хоби и се превърнете в герои от новата комикс вселена на „МОЖЕЩИТЕ”. Малко по-късно ще разберете и повече подробности за кампанията и ще видите 4-мата ни СУПЕРГЕРОИ. **А сега нека поговорим за цигарите, пушенето и какви са вашите асоциации с този вреден навик?**

Време: 3 минути

3. Водещият поставя за обсъждане следния въпрос: „Каква е асоциацията ви/ какво се сещате, когато чуете цигари/пушене?“. Записва отговорите на дъската, която предварително е разделил на “-“ и “+“.

Идея: Ако водещият смята, че децата се притесняват или не искат да споделят на глас, упражнението може да се направи и като се раздадат малки листчета, на които децата да напишат отговорите си анонимно. След това водещият ги изчита и ги залепва на съответното място.

Класът трябва да има пространство и спокойствие да сподели какво мисли. Важно е споделянето да бъде добре модерирано от водещия, за да може всеки да има правото да изрази мнението си.

Би могло да се зададат и още разяснителни въпроси, които да провокират дискусиата:

- „Защо според вас младите хора започват да пушат?“
- „Пушешите повече ли се харесват от другите?“
- „Когато пушиш, не вредиш ли на здравето си?“, „Знаете ли какво се случва със здравето ви, ако пушите?“
- „Може ли да станете зависими от цигарите?“
- „Мислите ли, че може да спрете да пушите, когато решите?“

След като всички, които са искали, са се изказали, водещият прави обобщение на база отговорите.

Обобщение, което прави водещият след дискусиата

Младите хора обикновено прибягват до цигарите:

- от любопитство да видят какво ще се случи;
- защото обичат риска и провокациите като форма на протест;
- защото искат да шокират околните
- за да докажат принадлежността си към определен приятелски кръг;
- защото е модерно;
- защото така се чувстват пораснали;
- защото понякога са отегчени и си мислят, че така ще избягат от реалността или психичното натоварване.

Много от тези причини могат да изглеждат неоснователни, но за младите хора те са напълно реални. Впрочем, би трябвало да се замислим дали някои от тях не се посочват и от възрастните, които са зависими от цигарите (или алкохола). Важно е да знаем, че пушенето нито разрешава проблемите, нито привлича повече приятели около нас, а създава вреден навик у нас. За съжаление, от цигарите се развива зависимост и тя е трайна и трудно се преборва. За да се откажете от цигарите, ви трябва много мотивация и подкрепа.

Преди да решите да пушите е важно да се замислите дали има друг начин, за да удовлетворите нуждата си – да споделите с някого какво ви притеснява, да излезете с приятели, да помислите какво хоби или спорт може да практикувате... А ако вече пушите, може да помислите как да си помогнете, за да спрете навреме.

4. Водещият задава на участниците въпроса:**„Какво бихте направили с 2190 лева?“**

Водещият може да насърчи учениците да си представят нещо, за което са мечтали (спорт, пътешествие, хоби, подпомагане на кауза). След като участниците изкажат предложенията си, модераторът им представя нагледно схемата, която е изобразена по-долу: „Да приемем, че средната цена на една кутия цигари е 6 лв. И вие на ден пушите по една кутия цигари, за седем дни давате 42 лв. За един месец от 30 дни – 180 лв., а за 1 година – 2 190 лв.“ Това са парите, които бихте похарчили за нещо друго, ако изберете да не пушите или спрете пушенето. Бихте могли да ги вложите в нещо по-интересно и важно за вас.

Период от време	Дни		Средна цена на 1 кутия цигари	Общо
1 седмица	7	X	6 лв.	42 лв.
1 месец	30	X	6 лв.	180 лв.
1 година	365	X	6 лв.	2 190 лв.

5. Водещият представя видеото от кампанията „Можещите“**ЛИНК КЪМ ВИДЕОТО**

След като с класа са обсъдени вредите от пушенето, както и какви алтернативи имат, за да са здрави, да намерят приятели и да открият своето хоби, се пуска видеото на „МОЖЕЩИТЕ“. В края на урока то ще остави усещане за вдъхновение, че всяко едно от децата може да е като тези млади хора. Представя се и възможността учениците да се включат в кампанията със своето любимо хоби, спорт, занимание.

(В приложение 1 към урока ще намерите повече информация за участие в конкурса).

Примерни въпроси за дискусия:

- „Харесаха ли ви?“
- „Чували ли сте за тях?“
- „Бихте ли се включили в кампанията?“

В края на часа се раздава формуляра за обратна връзка на учениците (или се изпраща онлайн) с молба да споделят мнението си за часа.

ИНФОРМАЦИЯ КЪМ ТЕМАТА

- Според данни на Световната здравна организация (СЗО) от изследване, проведено през 2020 г., България е на първо място в Европа по тютюнопушене сред 11-годишните и 15-годишните деца и на второ място при 13-годишните. Проучването е проведено в 45 държави на Стария континент и е оповестено по време на Световния ден без тютюнопушене, който отбелязваме всяка година на 31 май по инициатива на СЗО.
- Основните компоненти на цигарения дим са никотин, въглероден окис (СО) и катран. При пушене никотинът стига до човешкия мозък за около 10 секунди след вдишването на дима от цигарата. Към него се развива физическа и психологическа зависимост. Смята се, че истинска зависимост се получава след 2-3 години системно пушене. Зависимостта от никотин е много силна.
- При хронична злоупотреба се наблюдават симптоми на намалена работоспособност и лесна уморемост.
- Пушенето и никотинът влияят отрицателно на репродуктивните способности (напр. при мъжете се намалява подвижността и жизнеността на сперматозоидите).
- Тютюнопушенето по време на бременност може да доведе до усложнения и увреждания на плода и носи големи рискове за здравето както на майката, така и на детето.
- Продължителната употреба на никотин може да доведе до редица увреждания и заболявания в човешкото тяло. За дихателните пътища последствията са затруднено дишане, хронични бронхити, понякога астма. По отношение на сърдечносъдовата система се наблюдават повишено кръвно налягане, ускорен пулс, болки в гърдите, увреждане на стените на кръвоносните съдове, нарушено оросяване. В някои случаи продължителната употреба може да доведе и до инфаркт на миокарда.
- Опитите да се намалят вредите и рисковете за здравето от употребата започват с производството на специални филтри и цигари, съдържащи по-малко никотин и катрани.
- Днес съществуват разнообразни средства за спиране на цигарите – никотинови дъвки, пластири, таблетки.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ

- Напоследък популярност добива т. нар. електронна цигара, която съдържа никотин в чист вид и предотвратява поемането на катрани и други вредни вещества, които се съдържат в цигарения дим. Това обаче оставя все още нерешен въпроса с никотиновата зависимост поради по-трудното контролиране на количеството поет никотин.
- Димът, освободен от електронните цигари, съдържа същите вредни съставки като дима от конвенционалните цигари.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПУШЕНЕТО НА НАРГИЛЕ

- По данни на СЗО за времето, в което се пуши нарگیле (от 20-120 мин.), пушачите поемат толкова дим, колкото е равен на 100 и повече изпушени цигари.
- По-големият обем дим и конкретно вдишаният въглероден окис може да доведат до отравяне, прилошаване, загуба на съзнание.
- Пушенето на нарگیле води до пристрастяване.
- Водата не филтрира токсините.

ИДЕИ КАК МОЖЕ ДА СЕ ОТКАЖЕ И ИЗБЕГНЕ НАТИСКА НА СРЕДАТА ДА СЕ ПУШИ

- „Бих пробвал, но цигарите и миризмата им просто не ми харесват“;
- „Как може да е готино, ако всички го правят?“;
- „Не благодаря, не си падам“;
- „Това е глупаво, пич. Ще си скапеш здравето“;
- „Защо да правя нещо, което е лошо за мен?“.

