Корепанова Татьяна Александровна,

педагог-организатор

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеский центр»

2017г.

**Как отказаться от сигареты**

**Тренинг по профилактике курения для 5-8 классов.**

**Цель:** формирование отрицательного отношения к курению, навыков уверенного поведения.

**Задачи:** выявление причин курения, развитие представлений о вреде табаке, формирование умения отказаться от сигареты.

**Оборудование:**

* видеоаппаратура (компьютер), медиапроектор, экран;
* фильмы «Что содержится в сигарете?»; «Хитрец» (С.Копыловой);
* муляжи-пачки от сигарет; бумага, ручки, таблицы для заполнения;
* по черной и белой фишке на каждого учащегося.

***Ведущий:*** педагог, психолог или старшеклассник.

**I. Оргмомент**

- Здравствуйте, ребята. Я не случайно поприветствовала вас именно этим словом. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья, а что такое здоровье, как его измерить?

Во Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) считают, что **здоровье** – **это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.** И говорят, что на здоровье влияют: образ жизни, экология, наследственность, качество медицинской помощи.

Как вы думаете, что является главным показателем здоровья? Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Марк Твен сказал однажды: «Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей». Но, у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.

А для того, чтобы быть здоровым, человек должен вести здоровый образ жизни.

Скажите пожалуйста: а что входит в понятие здоровый образ жизни? (*Соблюдение режима дня, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек.)*

**II.Формулировка темы и задач занятия**

**-** К сожалению**,** одной из самых вредных и распространенных среди молодежи привычек является курение. Проблема курения в наши дни относится к глобальным. Ее решение ищут специалисты всего мира. О курении мы с вами и поговорим на сегодняшнем занятии.

Мы выясним:

- Почему люди курят?

-Какие вещества содержатся в сигаретах?

- К чему это может привести потребление табака?

- Как отказаться от первой сигареты?

**III. Сущность курения**

- Отметим некоторые моменты, отражающие сущность курения.

Курение - действие произвольное.На начальных этапах оно совер­шается по собственному желанию и является следствием личного вы­бора.

Курение - действие мотивированное**.** Никто не курит «просто так». С помощью сигарет люди удовлетворяют какие то свои потребности.

Для многих это, к примеру, стремление чувствовать себя более взрослыми, отстоять независимость от родителей, быть принятыми в компанию, повысить свой статус в глазах сверстников.

Курение - действие с осознанным вредом**.** Нет курильщиков, которые бы не отдавали себе отчета, что потребление никотина вредно для организма.

**IV. Анализ мотивации курения**

*-* Но если люди знают, что курить – это плохо, почему же они действуют во вред себе? Как вы думаете? (*Ответы ребят.)*

Многим выгодно, чтобы появлялись новые курильщи­ки. Табачный бизнес относится к весьма доход­ному, и его представители вкладывают огромные сред­ства в то, чтобы путем психологических манипуляций сделать курение символом «красивой жизни». То есть побудить людей действовать самим себе во вред, что­бы на этом обогатиться.

Но только ли в этом дело? Что еще заставляет людей курить? Наверняка к тому есть веские основания. Предла­гаю подумать на этот счет. Разделитесь на группы по 3-4 человека, каждая из которых должна будет в течение трех минут обсудить данный вопрос и сформулировать как можно больше причин, по которым люди курят.

(*Затем представитель каждой группы озвучивает мотивы курения, которые ведущий кратко записывает на доске.)*

- Итак, мы убедились, что курение дает людям некоторые преимущества. И разобрались, что именно заставляет человека курить.

**V. Цена курения**

- Теперь давайте поразмышляем, ка­кую цену люди платят за курение**.** Помимо явного вреда от курения (например, плохого запаха изо рта или большой траты денег),существуют не столь очевидные риски от потребления табака, такие как постепенное развитие опасных заболеваний . Вряд ли молодые люди задумываются над тем, что их привычка в пять раз увеличивает возможность появления онкологии в пожилом возрасте.

Предлагаю вам заполнить таблицу. (*Группам раздаются листочки с таблицами.)* В первой графе мы отметим выявленные в предыдущем задании мотивы курения. Во второй - очевидные недостатки потребления табака. А в третьей — скрытые риски курильщиков. Таким образом, в двух последних столбцах у нас отражена ***цена курения***, а в первом-то, ради чего люди готовы ее платить.

На это задание даю вам 5-7 минут.

(*Пример заполнения таблицы*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Преимущества» от курения** | **Цена курения** | |
| **Очевидные недостатки** | **Скрытые риски** |
| Сигарета позволяет выглядеть взрослее в глазах  Курение помогает расслабиться,  снять напряжение  Сигарета дает возможность не чувствовать себя белой вороной в компании, где все курят | От курения человек начинает больше кашлять, у него возникает одышка,  желтеют зубы  Отсутствие сигареты заставляет курильщика нервничать, и лишь закурив, он  Без сигареты курильщик может плохо себя чувствовать | Курение содействует возникновению и обострению уже имеющихся заболеваний (например,астмы)  Со временем курение может вызвать серьезные проблемы со здоровьем(например, рак легких) |

*(По окончании работы представители от каждой группы озвучивают записи во второй и третьей колонках. Ведущий кратко фиксирует эту информацию на доске, при не­обходимости дополняя ее.)*

***Вывод*:**

**-** Итак, мы отметили некоторые плюсы от курения, но вместе с тем и осознали, что расплата за него слишком высока и вреда от сигарет в любом слу­чае кудабольше, чемпользы.

**VI. Состав сигарет**

- Обратите внимание на эти пачки сигарет! Они красочные, привлекательные! (Де*монстрация пачек-сигарет, муляжей.*)

А из чего состоят сигареты? ( *Из смолы и никотина.*)

Давайте посмотрим фильм о том, какие химические вещества содержатся в сигарете.

(*Просмотр фильма «Что содержится в сигарете?».)*

*-* Что нового вы узнали из этого фильма? Какие для себя выводы можете сделать? (*Ответы.*)

**VII.Упражнение «Как сказать «Нет»**

*Группа делится на подгруппы (по5-7 человек), каждой из которых дается на рассмотрение ситуация, когда друг (сверстники, старшие ребята)предлагают закурить. Задача ребят – придумать, как отказаться от сигареты, используя аргумент, который должен сработать в данной ситуации.*

*Ведущий дополняет учащихся своими вариантами ответов.*

|  |
| --- |
| 1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.  2. Я в этом не нуждаюсь.  3. Я не курю.  4. Нет, от этого мне может стать плохо.  5. Сегодня я не в настроении.  6. Нет. Не сейчас.  7. Нет. Я не хочу неприятностей.  8. Я не могу, мама обнюхивает меня, когда я прихожу домой.  9. Когда мне это потребуется, я дам тебе знать.  10. Нет. Родители меня убьют.  11. Эта дрянь не для меня.  12. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.  14. Я и без этого превосходно себя чувствую.  15. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.  17. Вы с ума сошли!  18. Эта радость не для меня.  19. Я уже пробовал курить, мне не понравилось.  21. Это мне ничего не дает. |

***Рефлексия***

***Вопросы:***

1. Какой из озвученных вариантов ответов вы уже применяли в своей жизни?
2. Какой из данных вариантов, на ваш взгляд, не сработает? Почему?
3. Какой из этих ответов вы посоветуете выбрать при отказе от курения своему другу (подруге)?

**-** Умение находить выход их сложных ситуаций повышает уверенность в себе и формирует самооценку.

**VIII.Факты к размышлению**

**-**  А теперь я хочу привести несколько имеющихся отношение к курению фактов.

1. *В училищах олимпийского резерва, где живут и тре­нируются самые перспективные молодые спортсме­ны, существует правило: если кого-то ули­чили в курении, его отчисляют, окончательно и беспо­воротно. Поскольку курение препятствует спортивным достижениям, то в приобщившегося к нему спортсмена никто не станет вкладывать силы и средства.*
2. *Знаменитый австрийский психолог Зигмунд Фрейд очень любил курить сигары, утверждая, что они помогают ему* ***сконцентрировать сознание****. Со временем у него в по­лости рта развился рак.Он перенес множество опера­ций и, в конце концов, будучи не в силах больше терпеть стра­дание, уговорил своего врача сделать ему укол смертельной дозы морфия. Таким образом, Фрейд стал са­мой известной жертвой эвтаназии — (добровольная смерть).*
3. *Курящие сотрудники учреждений тратят на перекуры столько времени, что в сумме в неделю это состав­ляет почти целый рабочий день! Так что впол­не понятно нежелание многих работодателей брать ку­рильщиков - кто ж захочет оплачивать им то время, которое они прокуривают? К тому же и боль­ничные листы эти люди берут значительно чаще остальных.*
4. *Когда некурящий человек час-полтора находится в прокуренном помещении, он вдыхает столько же дыма, как если бы сам, выкуривал сигарету. Так что тот, кто регулярно про­водит время в таких местах — фактически уже куриль­щик.*

**IX. Подведение итогов**

**-** Итак, мы сегодня с Вами выяснили, что люди курят непросто так, а это дает им некоторые преимущества.

Мы пришли к выводу, что вреда от курения гораздо больше, чем пользы!

Увидели, какие химические вещества входят в состав сигареты**.**

В ситуации выбора принимали ответственное решение**.**

И сейчас прошу вас оценить мое занятие!

*(Каждый учащийся должен выбрать одну из двух фишек (черная фишка означает отрицательную окраску; белая – положительную)*. *Преобладающий цвет продемонстрирует групповую оценку занятия.*

*Если останется время, можно посмотреть фильм С. Копыловой «Хитрец»*).

***Литература:***

1. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах: Методическое пособие. СПб.: СПбНИИ физической культуры,2008г
2. Пайвина Е.Ю. Первичная профилактика аддиктивного поведения подростков: Учебное пособие. Ижевск: ООО «РИК»,2003г.

***Видеоматериалы:***

[http://sreda-tv.ru](http://sreda-tv.ru/)

<https://www.youtube.com>