

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №35
г. Смоленск

**Конспект развивающего занятия
по профилактике табакокурения
у младших подростков**

Автор-составитель
Каретникова
Марина Николаевна
педагог-психолог
МБОУ СОШ №35
г. Смоленск

2015г.

Методический комментарий

Мероприятие проводится как отдельное занятие в рамках работы по формированию здорового образа жизни школьников на неделе здоровья, на неделе отказа от курения. Рекомендуется проводить его в комплексе с другими тематическими мероприятиями: уроками, акциями, конкурсами, встречами с наркологами и т. д.

Мероприятию предшествует подготовительная работа.

Не менее чем за неделю, до мероприятия проводится конкурс рисунков на соответствующую тему. Оформляется выставка детских работ, желательно поощрить учащихся за лучшие работы.

Мероприятию может предшествовать анкетирование (приложение 1). Результаты анкетирования лучше обсудить на отдельном занятии. На конкретные факты из ответов на вопросы анкеты идёт ссылка во время проведения мероприятия.

Из активных, творческих учеников для проведения мероприятия собирается агитбригада, которая готовит инсценирование сказки С. Михалкова «Как Медведь трубку нашёл» (приложение 2). С этой постановкой ребята могут выступать на мероприятиях в других классах (группах).

Вместе с учениками (6 человек) заранее готовится материал о мифах о курении для выступления на мероприятии.

Для того чтобы предоставляемая информация была интересной и значимой, продумывается яркое оформление и изготавливаются различные заготовки: макет пачки сигарет с сигаретами, цитаты знаменитых людей о курении (приложение 3), костюмы и декорации для сценки...

Важно проводить мероприятие в форме диалога, вовлекать обучающихся в дискуссии, особое внимание уделить рефлексии.

Одним из основных направлений программы воспитания обучающихся любой школы является работа по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Мероприятие проводится как отдельное занятие в рамках работы по формированию здорового образа жизни школьников; на неделе здоровья, на неделе отказа от курения.

Тема: «Губительная сигарета».

Мероприятие по профилактике табакокурения у младших подростков.

- Цели:**
1. Формирование здорового образа жизни;
 2. Профилактика табакокурения.

- Задачи:**
1. Формировать представление о пагубном влиянии курения на жизнь человека и на его здоровье.
 2. Формировать представление о механизме закрепления привычек.
 3. Формировать представление об альтернативных курению способах проведения досуга.
 4. Формировать навыки отказа от опасных предложений.

Целевая аудитория: младшие подростки (5-7 классы), группа или класс до 25 человек.

Оборудование: магнитофон, мяч, яблоко.

Оформление: тематическая выставка детских рисунков «Губительная сигарета»; цитаты знаменитых людей (приложение 3); декорации к инсценировке; макет пачки сигарет с сигаретами; заготовки с указанием аргументов за и против курения.

Планируемые результаты: осознание опасности курения, его пагубного влияния на здоровье и, как следствие, отсутствие этой вредной привычки; выбор альтернативных курению способах проведения досуга.

Ход занятия

Психолог: Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Здоровье помогает воплощать наши желания, мечты, достигать цели. Здоровому человеку по плечу любая работа. Здоровый человек имеет возможность радоваться настоящей, реальной, а не искусственной жизни. Здоровый человек часто улыбается, даря окружающим хорошее настроение, и общаться с таким человеком всегда приятно.

Если здоровье человека принять за одно целое (демонстрируем разрезанное яблоко), то половина здоровья зависит:

- от наследственности человека (от того насколько здоровы родители);

- от условий внешней среды (от чистого воздуха, природы, воды, от жилищных условий);
- от качества работы здравоохранительных органов

Оставшаяся половина здоровья зависит от самого человека, от образа жизни который он ведёт.

Вопрос к школьникам: Какой образ жизни влияет (воздействует) на здоровье человека

положительно - *(предполагаемые ответы: правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, соблюдение норм гигиены, занятия спортом или физической культурой, отсутствие вредных привычек);*

отрицательно - *(предполагаемые ответы: чрезмерное употребление пищи, пассивный образ жизни, самолечение, курение, алкоголизм, наркомания).*

Сегодня мы остановимся на коварнейшей из вредных привычек - курении. Она лишь на первый взгляд кажется одной из самых безобидных привычек человека. Наша задача выяснить, насколько губительной для здоровья человека является выкуренная сигарета, и принять для себя решение: стоит ли начинать курить?

Не просто ради красного словца мудрейшие люди на планете не лестно отзывались о курении. Взять хотя бы цитату Бальзака, взятую нами в качестве эпиграфа к сегодняшнему занятию: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации!».

Не надо ходить далеко, чтобы ответить на вопрос, насколько широко распространено курение. В проведённом анкетировании *(анкетирование проводится за несколько дней до мероприятия, анкета прилагается, приложение 1)* вами даны положительные ответы на вопросы о том, курят ли ваши родители, родные, соседи, знакомые. Там же вы подтверждаете, что очень часто на улице встречаете курящих прохожих.

Табаккурение, как правило, является отправной точкой для других вредных привычек. Алкоголизм и наркозависимость чаще всего начинаются с первой сигареты.

Знают ли курильщики всю правду о вреде курения?

Для начала давайте выясним, что привлекает людей в курении? Заполним первую часть таблицы «**Курить или не курить**» (таблица начерчена на доске) **«Курить»**:.... *(дети называют аргументы в пользу курения, варианты записываются на доске или в таблицу помещаются заготовки):*

- помогает быть в хорошей форме;

- курение расслабляет, снимает стресс;
- помогает справиться с волнением, сосредоточиться;
- приятен запах табака;
- получение удовольствия;
- после курения происходит прилив бодрости;
- курение помогает занять время;
- за компанию;
- модно, «круто»;
- чтобы казаться взрослее

Дело в том, что многие из перечисленных вами «**За**», есть не что иное, как мифы о курении. Сейчас некоторые из них мы развенчаем.

Перед аудиторией выступают ученики, которые заранее подготовили информацию о мифах о курении. После «развенчания», указанные мифы вычёркиваются из списка.

1 ученик. МИФ 1. «КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ»

Это широко распространённое заблуждение. Многие из вас наверняка знают тучных людей, которые много курят, тем не менее, это не помогает им избавиться от лишнего веса. В то же время, если человек бросил курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить двигательную активность и контролировать аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Таким образом, не курение, а физкультура и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение нарушает аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Стройность же, которая достигается за счет курения, слишком дорого обходится.

2 ученик. МИФ 2. "КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОГРЕТЬСЯ НА МОРОЗЕ"

Здесь следует рассмотреть механизмы, которые лежат в основе "согревающего" эффекта курения. Попадая в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени действительно создает кратковременный "согревающий" эффект. Во что обходится организму это "согревание"? Ведь те вещества, которые

вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях - когда человек спасается бегством или испытывает волнение из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления, в конечном счете, приводят к истощению резервов организма и к разным заболеваниям. Есть еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль холодного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубов и развитию кариеса.

3 ученик. МИФ 3. "КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ"

Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу глюкозы из печени в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается, в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школьники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание, тогда как многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания.

4 ученик. МИФ 4. "КУРЯТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННЫМ, НЕЗАВИСИМЫМ, ВЗРОСЛЫМ"

Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина - элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек занимается спортом, выглядит спортивным, стройным и не курит. С каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем.

Проявление чувства взрослости можно расшифровать примерно так: "Я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников, потому что на взрослых это не производит такого впечатления. Хочу казаться независимым, самостоятельным. Хочу, чтобы меня считали таким, потому что это не так. По крайней мере, мне нужно подкрепление, чтобы я по настоящему хотя бы на минуту почувствовал себя взрослым". Но это всего лишь ваше детское заблуждение.

5 ученик . МИФ 5. "КУРЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ РАССЛАБИТЬСЯ И УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ"

Здесь целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе такого "расслабления". Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса - отсутствие сигареты.

6 ученик. МИФ 6. «КУРЕНИЕ ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Очень точное описание ощущений при первых попытках закурить дал Л.Н.Толстой в повести "Детство, отрочество, юность": "Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване". Описанное явление не что иное, как защитная реакция организма на поступление яда, этой реакцией надо обязательно воспользоваться – отказаться от следующей сигареты.

Психолог: Итак, мы выяснили, что существует не так уж много аргументов в пользу курения и то они весьма сомнительны, это тоже не сложно доказать, предъявив аргументы «Против» курения. Заполним вторую часть нашей таблицы **«Не курить»**.

Вопрос к школьникам: Какие отрицательные последствия курения вы можете назвать?.....(*школьники называют различные варианты*).

Психолог: Вы кое что действительно знаете о вреде курения, это подтверждают и ваши рисунки, выполненные к сегодняшнему мероприятию, но это далеко не всё. Поможет нам заполнить другую часть таблицы **«Пачка**

сигарет» (выходит уч-ся с большой муляжной пачкой сигарет, на которой написано: «Не бери! Убьёт!»)

Ученик: С этой пачкой сигарет проживёшь ты меньше лет!
Внутри скорее посмотри: хочешь заболеть? Бери!

Психолог: Ребята! Каждому из вас предоставляется возможность озвучить губительные последствия курения (выходя по одному, уч-ся достают из пачки сигарет муляжные сигареты, на которых написано одно негативное последствие курения, читают информацию и выбрасывают сигареты в мусорный бак; одновременно продублированная информация помещается в таблицу, психолог комментирует каждый аргумент).

1. Никотин – один из опасных ядов растительного происхождения. 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, капля никотина может убить не одну лошадь, а три. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает лишь потому, что смертельная доза поступает постепенно, не в один приём (**КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ ТРИ ЛОШАДИ**);
2. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией, а также отстают от своих сверстников в умственном развитии и росте (**КУРЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ РОЖАЮТ БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ**);
3. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке, у них развивается малокровие и расстройство пищеварения. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. (**КУРЕНИЕ ТОРМОЗИТ УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**);
4. Причиной $\frac{1}{4}$ всех пожаров с человеческими жертвами является непогашенная сигарета. Джек Бернет писал: Не кури в постели: пепел, который потом придётся подметать, может оказаться твоим собственным (**КУРЕНИЕ – ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ПОЖАРОВ С ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ ЖЕРТВАМИ**);
5. 90% людей, страдающих раком лёгких, - курильщики. Любители сигарет болеют раком губ, языка, гортани, пищевода, поджелудочной железы и других органов. (**КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ**);

6. Курение притупляет вкусовые ощущения, обоняние, слух, кожа тускнеет, приобретает сероватый цвет, появляются преждевременные морщины. Курение ведёт к преждевременному старению всего организма человека (**КУРЕНИЕ ВЕДЁТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ ОРГАНИЗМА**);
7. Каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета – на 12 минут. В среднем по статистике, если человек начал курить в возрасте 14 лет, он живёт на 10 лет меньше, чем некурящий человек. В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения (**КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА**);
8. Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсическими веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля (**ТАБАЧНЫЙ ДЫМ В 4 РАЗА ЯДОВИТЕЕ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ АВТОМОБИЛЯ**);
9. Бронхит – это болезнь всех заядлых курильщиков, так как никотин раздражает дыхательные пути и увеличивает количество производимой в них слизи. У курильщиков начинается кашель с отхаркиванием сероватой грязно-коричневой мокроты. Кроме того, никотин снижает эффективность работы ресничек по удалению слизи из дыхательных путей, и она скапливается там, делая лёгкие более подверженными инфекции (**БРОНХИТ – ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ВСЕХ КУРИЛЬЩИКОВ**);
10. Курение особенно вредно для сердечно-сосудистой системы. Никотин отравляет сердечную мышцу, вызывает резкие нарушения сосудистого тонуса и деятельности сердца. У курящих людей чаще, чем у других, возникают спазмы сосудов сердца, вызывающие тяжёлые сердечные приступы, а иногда и смерть (**КУРЕНИЕ – ПРИЧИНА СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ И ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ**);
11. Курение бьёт по кошельку. Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет, тратит на сигареты около 10 тысяч рублей в год. Это означает, что за 10 лет можно «выкурить» небольшой малолитражный автомобиль (**КУРИЛЬЩИК ЗА 10 ЛЕТ «ВЫКУРИВАЕТ» ЛЕГКОВОЙ АВТОМОБИЛЬ**);
12. У курящих людей происходит патологическое изменение голосовых связок, которые находятся на пути прохождения дыма к лёгким, поэтому меняется голос: он теряет звучность и чистоту, становится хриплым, грубым (**У КУРИЛЬЩИКОВ ГОЛОС СТАНОВИТСЯ ХРИПЛЫМ**);

13. У курильщиков желтеют и разрушаются зубы, изо рта постоянно исходит неприятный запах (**У КУРИЛЬЩИКОВ РАЗРУШАЮТСЯ ЗУБЫ, ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА**);
14. Табачные яды отрицательно влияют не только на здоровье будущей матери, но и на развитие плода, так как легко проникают в его кровь. И как результат - потеря плода, преждевременные роды, рождение недоношенных, болезненных детей, а зачастую и смерть новорожденного (**КУРЯЩАЯ МАТЬ ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЕЩЕ НЕ РОДИВШЕГОСЯ РЕБЁНКА**);
15. Табачный дым оказывает пагубное влияние не только на самих курильщиков, но и на людей, которые находятся рядом с курящими, отравляя и их организм. Живущие в накуренных помещениях дети чаще страдают заболеваниями органов дыхания: бронхитами, астмами, пневмониями. У них отмечается снижение работоспособности, повышенная утомляемость, снижение настроения. Женщины, чьи мужья курят, живут на 5 лет меньше, чем женщины, чьи мужья не курят (**ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ОТРАВЛЯЕТ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ САМИ НЕ КУРЯТ**);
16. Никотин отравляет клетки головного мозга, в результате чего они постоянно находятся в состоянии возбуждения, это приводит к нарушению сна (**КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ СНА**);
17. От курения выявлен ранее неизвестный эффект – беспричинный страх (**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БЕСПРИЧИННЫЙ СТРАХ**);
18. Курение подрывает здоровье и не позволяет выбрать любимую профессию, добиться успеха (например, юношам стать лётчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами) (**КУРЕНИЕ НЕ ВСЕГДА ПОЗВОЛЯЕТ ВЫДРАТЬ ЛЮБИМУЮ ПРОФЕССИЮ**).

Психолог: Перевес аргументов «Против» курения очевиден. Против курения выступают ребята, которые инсценируют поучительную сказку Сергея Михалкова «Как Медведь трубку нашёл» (*идет заранее подготовленная инсценировка, сценарий прилагается, приложение 2*).

Психолог: Даже те люди, которые знают правду о губительном влиянии сигарет на здоровье, часто начинают курить.

Вопрос к школьникам: Какие же причины заставляют человека взяться за сигарету в первый раз?..... (предполагаемые варианты ответов:

- От нечего делать;
- За компанию;
- Хочется казаться взрослым;
- Любопытство, баловство;
- Модно, стремление выглядеть «круто»;
- Успокоиться, поднять настроение;
- Пример близких, примеры из средств массовой информации).

Психолог: Берясь за сигарету в первый раз за компанию, из любопытства, от нечего делать или еще по какой причине, человек всегда твёрдо уверен, что он может остановиться в любой момент, перестать курить, когда он только этого захочет. На самом деле очень быстро, намного быстрее, чем нам кажется, формируется вредная привычка, бороться с которой очень сложно.

Проиллюстрировать процесс формирования привычки нам поможет игра «**Привычка**». Если команда ведущего начинается со слова «пожалуйста» нужно эту команду выполнять:

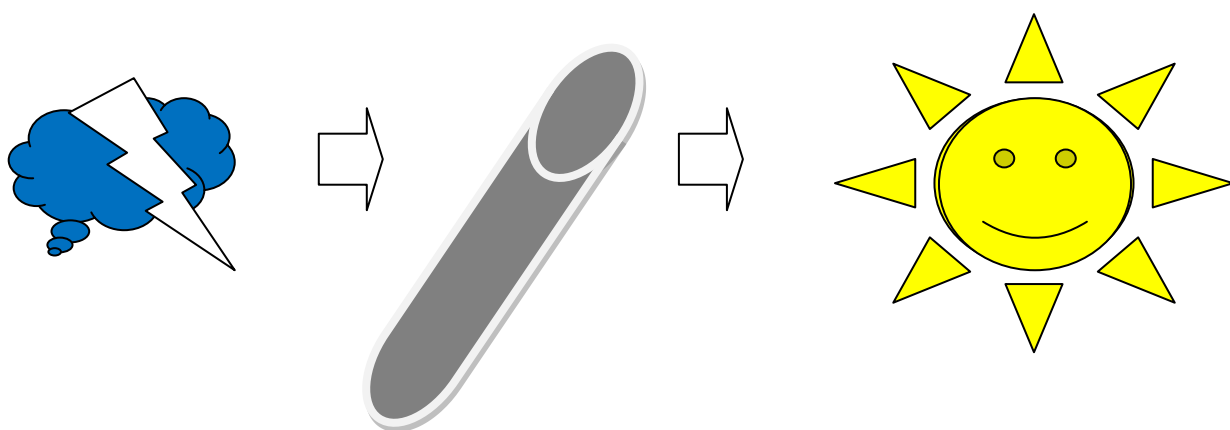
- Пожалуйста, встаньте,
- Пожалуйста, поднимите правую руку вверх.
- Пожалуйста, поднимите левую руку вверх,
- Пожалуйста, присядьте,
- Пожалуйста, наклонитесь,
- Пожалуйста, коснитесь правой рукой левого уха,
- Пожалуйста, коснитесь левой рукой правого уха,
- Садитесь (*большинство уч-ся сядут*)

Вопрос к школьникам: Что же произошло? Почему многие нарушили правила?.....(выслушиваются ответы).

Психолог: Привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были её выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки, в том числе вредные: стоит несколько раз повторить и привычка закрепляется в нашем сознании.

Ну а то, что с привычкой бороться очень и очень сложно знают все курильщики, которые и хотели бы бросить, изрядно подорвав своё здоровье, но не могут этого сделать. Марк Твен по этому поводу писал: «Бросить курить легко – я сам это делал сотни раз». А Наполеон замечательно отметил: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – это стать её рабом».

Ребята! Еще раз повторим, что за первые сигареты берутся от нечего делать, за компанию, поднять настроение, то есть, чтобы жизнь **КАЗАЛАСЬ** интересней, ярче. Составим схему действия людей в этих случаях (схема составляется из заготовок на доске, рис. 1):

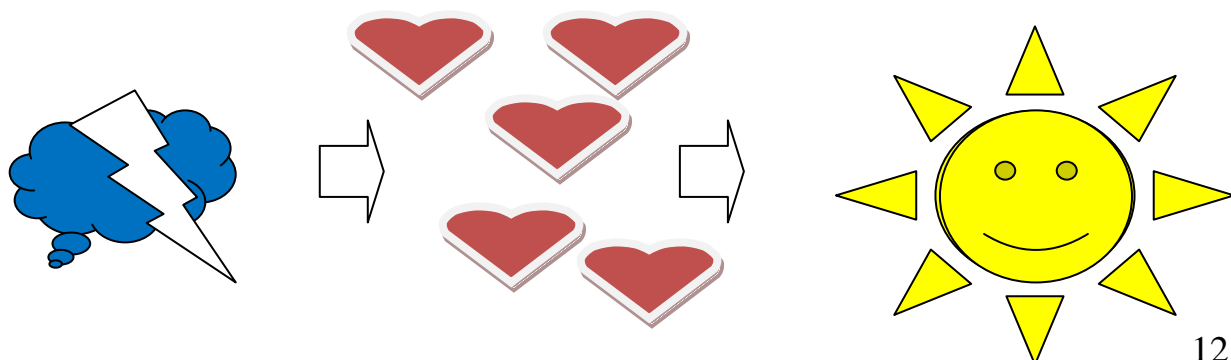


Проблемы, плохое настроение - сигарета - стало лучше

Рис. 1

Но, неужели, зная обо всех губительных влияниях на организм человека курения, нельзя в этих случаях заменить сигарету на что-то ещё, более интересное, полезное, а главное безвредное. В ответах на вопрос анкеты, чем ты занимаешься в свободное время и есть ли у вас любимое занятие в жизни, каждый из вас написал много разнообразных вариантов, которыми можно и нужно поделиться с друзьями. Вам предлагается выписать свои варианты, свои идеи на листочках, которыми мы заменим губительную сигарету в нашей схеме.

(уч-ся под музыку пишут яркими маркерами на заранее заготовленных сердечках свои варианты, как можно провести свободное время, эти варианты они сами помещают в схему вместо сигареты, рис. 2).



Проблемы, плохое настроение - интересное занятие - стало лучше
Рис. 2

Психолог: Итак, мы много говорили, что курение вредно и опасно для здоровья человека. Однако в жизни бывают такие ситуации, когда человеку предлагают закурить и он не умеет, не знает, как отказаться, несмотря на то, что знает обо всех страшных последствиях этого шага. Поэтому становится понятно, что кроме убеждения не братья за сигарету, необходимо ещё умение отказываться от неё. Умение отказываться от чего-то ненужного, опасного крайне важно для человека. Именно поэтому, мы сейчас с вами выполним упражнение, которое поучит вас говорить «**Нет!**». Всем нужно стать в круг и по «цепочке» друг другу делать любое предложение и получать отказ. Например, первый предлагает: «Пойдём в кино», а второй отвечает: «Нет!», далее второй делает предложение третьему и т. д. *(можно разнообразить ответы, придумывать аргументированные отказы, на опасные предложения делать резкие отказы; при недостатке времени игру можно провести в парах).*

Психолог: В заключение занятия подведём итог и выясним, насколько полезным оно для вас оказалось. Мы станем в круг и будем передавать друг другу мяч, тот, у кого в руках окажется мяч, продолжит предложение «Сегодня на занятии я понял...» *(рефлексия занятия)*.....

Психолог: Очень приятно, что занятие оказалось полезным, вы узнали много нового о губительной силе сигарет, сделали правильные выводы. До новых встреч!

Используемая литература:

1. В.Ю. Климович «Детство без алкоголя» - наглядно-методическое пособие для проведения занятий с детьми. Москва «Центр Планетариум». 2004 год.
2. «Ответственные родители» - учебно-методическое пособие для проведения родительских собраний по профилактике детского табакокурения под редакцией Е.В. Будилиной. Москва, Всероссийская образовательная программа «Мой выбор». 2007 год.
3. «День отказа от курения». Школьный психолог, январь 2007 года, №1.

АНКЕТА

1. Куришь ли ты?
 - o Да
 - o Нет
 - o Изредка
 - o В школе
 - o В компании
2. Курят ли твои родители, родные?
 - o Отец - да, нет, изредка
 - o Мать - да, нет, изредка
 - o Брат - да, нет, изредка
 - o Сестра - да, нет, изредка
 - o Дедушка - да, нет, изредка
3. Курят ли твои друзья?
 - o Да
 - o Нет
 - o Изредка
 - o В компании
4. Кого из перечисленных людей ты часто видишь с сигаретой?
 - o Соседей
 - o Знакомых
 - o Прохожих на улице
5. Хорошо ли курить?
 - o Да
 - o Нет
 - o Не знаю
6. Перечислите положительные стороны курения.

7. Перечислите отрицательные стороны курения.

8. Почему, по-твоему, чаще всего начинают курить подростки?
 - o От нечего делать
 - o За компанию
 - o Хочется быть взрослым
 - o Любопытно, баловство
 - o Модно

- o Успокаивает, поднимает настроение
 - o Пример близких
9. Как ты проводишь свободное время?

10. Есть ли у тебя любимое занятие, увлечение? Какое?

Приложение 2

С. Михалков « Как медведь трубку нашел»

Автор: Решил лесник бросить курить - закинул в лесу свою трубку, а медведь нашел. С этого все и началось! Стал Медведь трубку курить. Целый день лежит под кустом, дым кольцами пускает.

Стал Миша прихварывать. Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (удивленным голосом):

Миша! Друг мой! Ты ли это?
Не видались мы все лето.
Как ты, бедный, похудел,
Будто целый год не ел!
Что с тобою? Ты больной?

Медведь (нездоровым голосом):

Сам не знаю, что со мной!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем –
Аппетита нет совсем!
Стал я раньше спать ложиться,
Да не сплю! Никак не спится!
Кашель душит по утрам,
Дурнота по вечерам,
Колет сердце, в лапах дрожь.

Лиса (добрым голосом):

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?
К Дятлу надо обратиться!
Он у нас такая птица:
Сразу скажет, что к чему.
Не ленись, сходи к нему!

Медведь:

Вот недельку обожду,
Станет хуже, так пойду!

Автор: Прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил.

Волк (удивленным голосом):

Слушай, Миша- Михаил! Что ты делал?
Как ты жил? Провалилися бока,
Шкура стала велика! Ты хвораешь?

Медведь:

Да. Хвораю.

Волк:

Что с тобою?

Медведь:

Сам не знаю ...!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего почти не ем - Аппетит пропал совсем!
Начал раньше спать ложиться,
Да не сплю! Никак не спится.
Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам.
Колет сердце, в лапах дрожь...
Пропадаю!

Волк:

Пропадешь,
Если к Дятлу не пойдешь!
Надо к Дятлу обратиться! Он у нас такая птица:
Разберется, даст совет.
Да, так да! А нет, так нет!

Медведь:

Завтра я к нему пойду!

Волк:

А найдёшь его?

Медведь:

Найду!

Автор: Разыскал Медведь Дятла в лесу.

Медведь (жалобным голосом):

Дятел, Дятел! Старый друг! Ты спустишь на нижний сук!

Дятел:

Ба! Топтыгину привет! Ты здоров ли?

Медведь:

Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем - аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам.

Колет сердце, в лапах дрожь...

Дятел:

Верно, куришь, коль не пьешь?

Медведь :

Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (строгим голосом):

Больно дымом ты воняешь!

Ну-ка, сядь под этот сук!..

Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..

Да - с! Выстукивать не просто Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть:

Ты - больной, хоть и Медведь!

Ну-с... Мне все как будто ясно...

Медведь (испуганным голосом):

Не смертельно? Не опасно?

Дятел (строгим голосом):

Накопилась в легких копоть –

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топтать?

Брось куренье навсегда!

Медведь (жалким голосом):

Бросить? Трубку? Зажигалку?
И с сухим листом кiset?
Не могу! Не брошу! Жалко!

Дятел (строгим голосом):

Выполняй-ка мой совет!
А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

Автор: Все лето и осень бросал Медведь курить, да так и не бросил. Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за дровами. В лесу видит чудо: из медвежьей берлоги дым валит! Медведь трубку курит. И так Медведь от курения ослаб, что его вязать не надо, - голыми руками бери! Взвалил лесник Медведя на сани и поехал домой.

Увидала лесничиха, что муж из леса приехал, выбежала на крыльцо.

Лесничиха:

Что привез из леса, Федя?

Лесник:

Посмотри! Привез Медведя!

Лесничиха:

Настоящий?

Лесник:

Настоящий!
Да к тому ж еще курящий!

Лесничиха:

Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник:

Как что делать? Продадим!

Автор: И отвез лесник Медведя в город.

В нашем цирке есть Медведь, приходите посмотреть.
Смел и ловок Мишка бурый; и ребята говорят,
Что артист с мохнатой шкурой самый лучший акробат
Если кто проходит мимо с папиросою во рту
Или с трубкой - запах дыма Мишка чует за версту.
И, топчась на задних лапах, начинает вдруг реветь,
Потому что этот запах не выносит наш Медведь!

Приложение 3

Цитаты о курении.

Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – это стать её рабом.

Наполеон.

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

Бальзак.

Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.

Н. А. Семашко.

Человек, переставший курить и пить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни.

Л. Н. Толстой.

Курение – это проявление слабости.