**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ**

**СРЕДИ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

Выполнила социальный педагог

Раннева Людмила Борисовна.

п. Марковский 2014г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей и подростков. К сожалению, ситуация со злоупотреблением табака не становится лучше. Курят и взрослые и дети.

В настоящее время Россия занимает первое место в мире по потреблению табака. И печальный факт, что мы на первом месте и по уровню подросткового курения.

Несмотря на принятый в стране закон о недопустимости продажи сигарет детям моложе 18лет, подростки имеют беспрепятственный доступ к сигаретам, хотя борьба с курением – важнейшее мероприятие национального масштаба.

В МБОУ «Марковская СОШ» обучается 450 учащихся. Из них курит более 25 подростков, что составляет более 5% от общего числа обучающихся. Школа всегда придавала большое значение работе по профилактике вредных привычек: ежегодно проводятся декады, акции по пропаганде здорового образа жизни. С 2009года в школе действует приказ о запрещении курения табака и распитии спиртных напитков на территории школы. Но одними запретительными методами невозможно добиться успеха – нужен положительный пример взрослых.

К, сожалению, взрослые сами злоупотребляют табаком. Подавляющее большинство родителей опрошенных подростков –курильщиков сами курят, подавая тем самым не самый хороший пример своим детям. Многие подростки отмечали в своих анкетах, что не хотят, чтобы курили их родители, особенно мамы. Некоторым было всё равно, курят их родители или нет.

Именно поэтому возникла идея провести несколько открытых занятий совместно с родителями, чтобы родители услышали своих детей, задумались о проблеме табакокурения, начали вместе изменять ситуацию.

Не все родители знают, что их ребенок курит, и не каждый ребенок может признаться в этом своим родным и близким. Поэтому необходимым условием успешного проведения совместных занятий и получения положительных результатов будет открытость и желание расстаться с вредной привычкой.

**« ОТ НЕКУРЕНИЯ ЕЩЁ НИКТО НЕ УМИРАЛ!»**

**(Л. Рошаль)**

***Эпиграф***

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –***

***ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ВОПРОС***

**В.В.ПУТИН**

**ЦЕЛИ**

1. Формирование установок на сохранение физического здоровья родителей и детей.
2. Формирование навыков ответственного поведения взрослых за здоровье своих детей.

**ЗАДАЧИ**

1. Познакомить с ситуацией табакокурения в стране и школе.
2. Рассказать родителям и подросткам о последствиях курения.
3. Содействовать воспитанию у взрослых и детей чувства ответственности за свое здоровье.
4. Формировать у школьников устойчивое, негативное отношение к курению.

**ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Плакаты (или слайды) с выражениями известных людей о вреде курения.
2. Видеоролик о вреде курения из мультфильма «Остров сокровищ»
3. Презентация
4. Раздаточный материал (тесты, анкеты)
5. Ручки, фломастеры, 3 листа бумаги А-4

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Снижение количества курящих подростков (через наблюдение и анкетирование)
2. Снижение количества курящих родителей (через наблюдение и анкетирование)

**ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ** подростки 7- 8 классов и их родители

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ** классные родительские собрания совместно с учащимися один раз в четверть (всего 4занятия)

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**ПОГРУЖЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ**

( Занятие начинается с показа видеоролика известной песни о вреде курения).

Учитель

Здравствуйте уважаемые родители и ребята! Мы рады приветствовать вас на нашем занятии.

Не случайно мы начали нашу встречу с прослушивания известной песенки из детского мультфильма. Увы, повод, по которому мы здесь собрались совсем не детский. Как вы сами уже догадываетесь, речь пойдет о курении.

В нашей школе курение является одной из основных проблем, которая может нанести нашим детям непоправимый вред. Курение –далеко не безобидное занятие, но наше общество, к сожалению, лояльно относится к курению и к курильщикам.

В международном рейтинге здоровья Россия - на 97месте. Рейтинг составлялся по параметрам продолжительности жизни, детской смертности и многим другим. В частности учитывался фактор курения. В России курит 60 % мужчин и 22 % женщин. (Слайд№2) Изо всех этих людей курить после 20лет начали только 15%.

А всего в стране курит 44 млн. взрослых. Это составляет 40% населения страны – самый высокий показатель употребления табака. Среди учителей и врачей, призванных вести профилактику курения 45% являются курильщиками.

В среднем мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по 13 сигарет.

Наши подростки – первые в мире по курению. 7, 3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет. (Слайд№3)

Ежегодно от курения в России умирает в среднем 350-400 тыс. человек, для сравнения - в автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36тыс. человек.

Нередко можно увидеть курящую маму, идущую с коляской по улице. По статистике 92% родителей курят в присутствии своих детей. Курильщики наносят вред не только своему здоровью, но и здоровью своих детей.(Слайд№4) У детей курящих родителей в 2раза чаще возникают заболевания легких, бронхов, астматические состояния. Дети невольно становятся курильщиками сначала пассивными, а затем, в большинстве случаев активными. Тяжесть заболеваний, развивающихся под воздействием вторичного табачного дыма, тем сильнее, чем младше ребенок. При этом медики обращают внимание на то, большая часть вреда, нанесенного сигаретным дымом ребенку, проявится лишь через несколько десятилетий. У детей, которым часто приходится вдыхать табачный дым, страдают многие органы и системы. Под влиянием пассивного курения в детском кишечнике может развиться раздражение, приводящее к таким заболеваниям, как колит, синдром раздраженного кишечника и др. (Слайд№5)

Часто дети на уроках жалуются на курящих ребят, от которых несет табаком. В нашем поселке весной с таянием снега открывается не очень приятная картина выкуренных и брошенных с балконов бычков сигарет. И часто можно наблюдать картину, когда курят оба родителя и в присутствии своих маленьких детей.

В нашей школе курит более 25 подростков, некоторые курят открыто, и родители знают об этом. Некоторые скрывают свою пагубную привычку.

Сегодня мне бы хотелось услышать ответ на главный вопрос - что мы все вместе - родители, учителя, учащиеся – можем и должны сделать, чтобы изменить ситуацию со злоупотреблением табака в школе, чтобы снизить количество курящих подростков и родителей.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Учитель

Уважаемые родители и дети! Какие известные пословицы и поговорки, высказывания известных людей о вреде курения вы знаете? (Высказывания родителей и подростков) Многих знаменитых людей, известных писателей, поэтов и философов, волновал этот вопрос. (Слайд№6)

Я предлагаю продолжить наше занятие с небольшого анкетирования. (Приложение№1)

На следующем занятии мы обсудим результаты анкетирования.

Вопрос ко всем: Какие были ваши ощущения после первой выкуренной сигареты?

(Высказывания родителей и подростков)

Учитель

Если человек постоянно курит в течение месяца, или употребляет более 15 сигарет в день, то можно сказать, что у него уже выработалась стойкая зависимость от никотина.

Назовите, пожалуйста, вещества, которые содержатся в дыме одной сигареты и их воздействие на организм. (Слайд№7 )

Тот, кто начал курить до 15лет, сокращает жизнь на 8лет, после 15 лет – на 6,5лет. (Слайд№8)

А сейчас я попрошу вас ответить на два вопроса и записать свои ответы на листах бумаги

1. Почему подростки начинают курить?

2. Почему я начал курить?

Учитель

Согласно статистике, причины того почему подростки начинают курить, следующие: (Слайд№9)

- любопытство;

- подражание, стремление казаться взрослым

- влияние курящих родителей (в некурящих семьях пробуют курить менее ¼ детей в возрасте до 17 лет, а в курящих – не более половины детей)

-стремление не отставать от своих сверстников, соответствовать моде (что заставляет каждого 6-го мальчика впервые закурить).

(идет сравнение ответов родителей и детей со статистикой)

Учитель

Что вы знаете о последствиях курения? Различают кратковременные и долговременные последствия курения. ( Заслушиваются ответы, затем показываются слайды №10 и 11 на уточнение)

Проводится тестирование «Что мы знаем о вреде курения». Напротив каждого утверждения нужно написать «верно» или «неверно». (Приложение№ 3) «Верно»- 1,2,4,8; «Неверно» - 3,5,6,7,9,10

Доска делится на две части, в одной части ставится «Минус», в другой части «Плюс». Со слов родителей и детей учитель заполняют «минусы и «плюсы» табакокурения. (Полученные результаты обсуждаются).

«Плюсы» «Минусы»

1. 1.

2. 2.

3. 3.

4. 4.

Учитель

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растет, так как пока еще значительное число людей, к сожалению, не считает курение действительно опасной для здоровья привычкой. Курение не считается, к сожалению, преступлением, и не карается законом. Многие страны мира бьют тревогу по этому поводу и принимают законы, охраняющие права некурящих людей. Тем не менее, на сегодняшний день цены на сигареты в России остаются одними из самых низких в мире.

А какие законы охраняют права некурящих в нашей стране? (идет обсуждение)

В октябре т.г. будет рассматриваться новый законопроект, запрещающий курение в городском транспорте пригородного сообщения, вокзалах, аэропортах, станциях метро, на детских площадках, учреждениях спорта и т.д. (Слайд№12)

А какой закон по поводу табакокурения действует в нашей школе? (Ответы детей и родителей)

Учитель.

Итак, в конце нашего занятия нам необходимо ответить на вопрос: Что мы можем сделать, чтобы не курили наши дети? Конечно, чуда не произойдет, кто курит, тот в одно мгновение не перестанет курить, но я надеюсь, что после нашего разговора вы задумайтесь над своим здоровьем и здоровьем ваших детей.

(по рядам пускается 3 листа бумаги, на которых родители и дети записывают ответы на главный вопрос).

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Учитель

(Листы с ответами вывешиваются на доске и обсуждаются). А закончить наше сегодняшнее занятие хотелось бы стихотворением Семена Данилова

«Про Колю-курильщика»

Старшеклассник Сиплый Коля

Курит дома, курит в школе,

В магазине и в кино,

Курит много и давно.

Сиплым Колю дразнят в школе,

Потому что голос Коли

Не такой, как у ребят.

Люди так не говорят.

Колин голос изменился -

Он как будто подавился.

У Коли – глупого ребенка

Не в порядке селезенка,

Бронхи, сердце и печенка.

Ну, а легкие у Коли,

Как посыпанные солью,

Как обтянутые тиной,

Будто серой паутиной.

Побраните его, что ли.

Потому что этот Коля

Своему здоровью враг.

Угрожает Коле рак

Или атеросклероз -

Тоже не букет из роз:

Станут хрупкими сосуды

И замучают простуды,

И совсем ослабнет зренье -

Вот к чему ведет куренье.

Чтобы долго жить на свете,

Не тянитесь к сигарете!

В конце занятия раздаются памятки тем, кто твердо решил бросить курить. (Приложение№4)

Приложение №1

**МЫСЛИ ВЕЛИКИХ О КУРЕНИИ**

«Ничего нет легче, чем бросить курить. Я это проделывал десятки раз». (М.Твен)

«После того как я бросил курить, у меня не бывает мрачного настроения» (А.Чехов)

«Табак усыпит ваше горе, но и неизбежно ослабит и энергию». (О. Бальзак)

«От курения ты тупеешь, оно никак несовместимо с творческой деятельностью. (В. Гёте)

«Табак ослабляет силу нашей мысли и делает абсолютно неясным её выражение»

(Л.Н. Толстой)

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (Конфуций)

« Первая обязанность того, кто хочет быть здоровым, - очистить воздух вокруг себя» (Р.Ролан)

« Трудно представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком» (Л.Н. Толстой)

Приложение №2

**АНКЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**1.** Курят ли твои родители?

Да нет иногда не знаю

Мать мать мать

Отец отец отец

2.Курят ли твои родители в твоем присутствии?

Да нет

3. Твое отношение к курению родителей

Не нравится все равно нравится

4. Ежедневно мои родители выкуривают:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ты хочешь, чтобы родители бросили курить:

Да нет все равно

6.Что бы ты сказал своим родителям по поводу их курения?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Курит ли ваш ребенок?

Да нет иногда не знаю

1. Курит он в вашем присутствии?

Да нет

1. Ваше отношение к курению ребенка

Не нравится все равно иной ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ежедневно мой ребенок выкуривает:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Откуда ваш ребенок берет деньги на сигареты?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Если бы Вам представилась такая возможность начать всё сначала, то Вы бы:

Никогда не закурил все равно бы курил не знаю

1. Что могло бы заставить вас бросить курить?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №3

**ТЕСТ «ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ?»**

Прокомментируйте утверждения «верно» или «неверно»

1. Подростки курят, чтобы «быть как все»

2. Некурящие люди вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

4. В легких человека, выкуривающего каждый день по пачке сигарет, в течение года оседает 1л. табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих людей получают удовольствие от курения и не собираются бросать.

8. Табакокурение – одна из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство курящих людей в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Приложение №4

**ПАМЯТКА**

-Приняв решение бросить курить, уберите из своей комнаты предметы, которые напоминают о курении: зажигалки, сигареты, пепельницы.

-Всегда помните о той основной причине, из - за которой решили бросить курить.

-Если появляется желание закурить, займите себя чем-нибудь: позвоните кому- нибудь, сделайте физические упражнения, потанцуйте.

-Если вы привыкли держать сигарету и не знаете, куда деть руки, займите их ручкой или карандашом.

-Если желание закурить становиться очень сильным, возьмите кистевой эспандер, и сжимайте его рукой или двумя руками.

-Для преодоления желания закурить помогают несладкие жевательные резинки, или мятные конфеты.

-Так же можно зажечь спичку и медленно погасить ее.

-Эффективно помогают дыхательные упражнения: несколько раз быстро вдохните и выдохните, а затем глубоко вдохните и задержите дыхание на некоторое время.

- Используйте зубной эликсир или освежитель для полости рта: желание курить пропадает надолго.

-Займитесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

-Не сдавайтесь! Решение бросить курить - правильное и важное в вашей жизни.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Интернет-ресурсы

2. М.В. Романникова «О профилактике подросткового табакокурения»

Воспитание школьников №7, 2009год

3. «Табак как прихоть и несчастье человека» Здоровье детей №10, 2009год

4. «Давайте задумаемся» Здоровье детей №17, 2009год

5. «Как не стать рабом табака?» Здоровье детей №21,2005год.