**Внеклассное мероприятие "Курить в XXI веке не модно»**

***«Человек – высшее творение природы,***

***но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,***

***он должен отвечать, по крайней мере,***

***одному требованию: быть здоровым»***

***А.А. Леонов***

***«*Табак приносит вред телу,**

**разрушает разум, отупляет целые нации»**

**(*Оноре де Бальзак*)**

**Цель:** сформировать негативное отношение подростков к курению и снизить риск приобщения к этой вредной привычке.

**Задачи:**

***Образовательная:***

способствовать формированию знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека;

***Воспитательная:***

- содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек,

- содействовать воспитанию активной жизненной позиции, нетерпимости к курению;

- развитие устойчивой мотивации к ЗОЖ;

***Развивающая:***

- содействовать развитию познавательных и творческих способностей,

- развивать эмоциональную сферу через создание ситуации удивления, заинтересованности, эмоциональных переживаний.

**Оборудование:**

- Информационный стенд «Курение опасно для здоровья.

- Плакаты, нарисованные самими учащимися на данную тему.

- Презентация

***Ход мероприятия***

Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. **Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна».** Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. **(СЛАЙД 2)**

Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья, что курить в 21 веке не модно.

Наша страна занимает первое место по курению среди подростков.

В 2001 году в России был принят Федеральный закон об ограничении курения табака.

Вот некоторые статьи:**(СЛАЙД № 4)**

**Статья 3.** Каждая упаковка должна содержать предупредительные надписи о вреде курения.

**Статья 5.**Запрещается розничная продажа на территории и в помещениях образовательных учреждений, а также не менее 100 м от границ территории образовательного учреждения.

**Статья 4.**Запрещение розничной продажи лицам, не достигшим 18 лет.

**Статья 5.**Реклама табака и табачных изделий. Она в течение 5 лет исчезнет. А сейчас действует в соответствии с законодательством РФ о рекламе.

**Статья 7.**О вреде курения.

После нескольких лет споров, сомнений и колебаний Госдума РФ 11 апреля 2008 года приняла закон о присоединении России к Рамочной конвенции Всемирной Организации здравоохранения по борьбе с табакокурением.

Вот некоторые статьи из Рамочной конвенции ВОЗ. (**СЛАЙД№5)**

* признавая, что распространение табачной эпидемии является глобальной проблемой, которые имеют серьёзные последствия для здоровья людей…
* признавая, что сигареты и некоторые изделия, содержащие табак.. разработаны таким образом, чтобы поддерживать зависимость…
* проявляя глубокую обеспокоенность по поводу распространения курения… детьми и подростками во всём мире, особенно курения во всё более раннем возрасте.
* проявляя серьёзную обеспокоенность по поводу воздействия всех форм рекламы, стимулирования продажи и спонсорства в целях поощрения употребления табака.
* проявляя тревогу в связи с расширением масштабов курения… женщинами и девушками…
* проявляя серьёзное беспокойство по поводу увеличения во всём мире потребления и производства сигарет и других табачных изделий.
* признавая, что научные данные недвусмысленно подтверждают, что потребление табака и воздействие табачного дыма является причиной смерти, болезни и инвалидности, …но существует разрыв во времени (т. е. смерть могут связать с другими причинами, но не с табаком).

**Антитабачный закон (СЛАЙД№6-9)**

**21 октября 2013** антитабачный закон в России был подписан президентом Владимиром Путиным и одобрен Госдумой , а в действие вступил с 15 ноября. Законопроект вступает в действие поэтапно – с 15 ноября вступают в действие очередные поправки, вводящие санкции за курение, а с 1 июня 2014 года очередные новые поправки окончательно запретят курение в барах и ресторанах, поездах дальнего следования.

**Антитабачный закон устанавливает те места, где нельзя курить**. За курение на детских площадках предусмотрены штрафы в размере от 2 до 3 тысяч рублей. Курить также нельзя в общественных местах, таких как подъезды жилых домов, вокзалы и аэропорты, а в следующем году к ним добавятся перроны на ж/д вокзалах, рестораны и бары.

**Согласно тексту антитабачного закона, штрафы** за вовлечение несовершеннолетних в процесс курения составляют от 1 до 2 тысяч рублей для посторонних лиц и от 2 до 3 тысяч для родителей и иных законных представителей.

**Предусмотрены крупные штрафные санкции за рекламу табака** и курительных принадлежностей, включая зажигалки. С 15 ноября во вновь создаваемых мультфильмах и кинофильмах запрещено показывать сигареты и пропагандировать процесс курения, при условии, что это не противоречит «художественному замыслу» фильма.

**Список мест, где запрещается курить (согласно федеральному закону Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ):**

1. На территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта.

2. На территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг.

3. На воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров.

4. В помещениях социальных служб.

5. В помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления.

6. На рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях.

7. В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.

8. На детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами.

9. На автозаправочных станциях.

**Кроме того, через год, с 1 июня 2014 года вводится запрет на курение:**

1. В поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров.

2. В помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания.

3. В помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах.

4. На пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении.

**Учитель:Начиная курить, многие не всегда задумываются, к чему может привести курение. А стоило бы. Занятие сегодня мы начнем с тренинга «Лучшее качество»**

**Тренинг общения-упражнение «Лучшее качество»**   
Вы по кругу высказываете сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть, по мнению говорящего.

**Учитель:иКогда и как в России появился табак расскажет нам Трофименкова Настя, которой даем первое слово.**

**Когда появился табак?** (выступление ученика)(**СЛАЙД №10-11)**

Табак был известен в Европе, Азии, Африке с древних времён. У Геродота есть сведения, что скифы и древние жители Африки сжигали какие-то растения и вдыхали получающийся дым. На китайских картинках , относящихся к древнему времени, есть изображения таких же трубок, какие теперь употребляют для курения.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб.12 октября 1492 года после долгих скитаний по морям и океанам каравеллы Христофора Колумба пристали к острову Чуангани, названный мореплавателем Сан-Сальвадор. Туземцы встретили непрошеных гостей радушно. Вот что писал Колумб: «Высадившись на берег, мы направились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Они  несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Туземцы охотно угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали, как недружелюбные действия…» Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым: значит, спутался с нечистой силой.  
Курильщики завезли семена табака и постепенно стали его культивировать. Но потребовалось еще почти столетие, пока табак не начал свое зловредное шествие по странам мира. Этому содействовало такое обстоятельство. Посол в Португалии Жан Нико в 1559г. преподнес  французской королеве Екатерине средство от головной боли, это было не что иное, как сушеные листья табака. Испанский ботаник и врач Николай Мирнандес выпустил целую книгу, в которой рекомендовал табак, чуть ли не от всех болезней.  
Табак стал употребляться, как лечебное средство. Ну а именем Жана Нико была названа вреднейшая часть табака – никотин.  
Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России.

В Россию табак завезли английские купцы в 1585 году через Архангельск. И он стал распространяться по стране. Но долго был официально запрещён законом. Царь Михаил Фёдорович вёл жестокую борьбу с курильщиками: уличали в курении 1 раз – получали 60 ударов палками по стопам ног; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. После сильного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России при царствовании Петра 1, который стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. В обществе существовало ошибочное мнение, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное средство (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов). В апреле 1705 года был обнародован Указ о казённой продаже табака. Но массовые отравления от курения табака, вынуждают страны, вести борьбу с курением.

**Как борются с курением сейчас?**(выступление Ермакова Михаила)

В наше время проводятся Международные экологические акции против курения:

31 мая – объявлен Днём без курения,

третий четверг ноября (21.11.2013 г)отмечается – как Международный день отказа от курения.

По Международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

**Как же борются с курением в других странах?(Расскажет Беликова Вероника)**

В Швеции среди молодёжи популярен лозунг “Некурящее поколение”.

О снижении количества курящих сообщили Австралия, Канада, Норвегия, Великобритания, США.

Финляндия – врачи установили один день – 17 ноября – когда курильщик приходит на работу без сигарет.

Дания – запрещено курить на рабочем месте.

Франция – после анти табачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на миллион человек.

Япония, г. Ваки – три дня каждого месяца – без курения.

Сингапур – за курение штраф 500 долларов. Нет рекламы на табачные изделия.

В Америке стараются сформировать общественное мнение о том, что курение считается неприличным. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах штраф до 800 долларов. Растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.

**А как вы думаетепочему человек начинает курить?**

(Обмен мнениями с участниками мероприятии – выявление причин, по которым подросток начинает курить).

Почему люди (особенно подростки) начинают курить? **(Слайд№ 12)**

Варианты ответов:

* из любопытства
* за компанию
* это круто
* слабая воля
* нечем занять свой досуг
* непонимание опасности курения
* покурю и брошу
* влияние рекламы, кино, телевидения
* наличие карманных денег
* похудеть и проч.

**Чем опасно курение для человека? расскажетВаракушева Наташа**

Выступление ученика)**СЛАЙД(15-22)**

Курение – важнейшая из причин, приводящая к инвалидности, смерти. Курение способствует возникновению таких болезней как бронхит, инфаркт сердца, рак лёгких, язва желудка и другие болезни.

Курение для растущего организма опаснее в 2 раза, чем для взрослого. У курящих детей слабеет память, и они хуже учатся.

Если курильщик наберёт в рот дым от сигареты и выдохнет его через белый платок, то на платке останется коричневое пятно. Это табачный дёготь. В нём особенно много вещества, вызывающего рак.

При курении курильщик проглатывает 25% ядовитых веществ, а 50% выдыхает. Поэтому пассивное курение не менее опасно для окружающих.

**Учитель: Всё больше Международных организаций выступает за глобальное обуздание производства табака. В послании миру врачей говориться:**

* мы должны объединиться, чтобы предотвратить эту эпидемию;
* мы требуем запрета заявлений о том, что есть безвредные сигареты (“лёгкие”);
* требуем защитить некурящих людей;
* требуем запрета рекламы табака.

**И если хотя бы один из вас:**

* бросит курить,
* откажется от протянутой ему сигареты;
* объяснит другому курящему опасность курения (в том числе взрослым, родителям),

**Учитель:Наш разговор был не напрасным. А сколько денег из семейного бюджета тратится на сигареты мы с вами подсчитаем решив задачу**

**(СЛАЙД №21-22)**

Пачка сигарет стоит 20 рублей. Человек выкуривает в среднем 1 пачку сигарет в день. Сколько рублей он потратит на сигареты за неделю? За месяц? За год? Что можно купить на эти деньги?

(Ответы детей)

За неделю- 20 х 7= 140 рублей

За месяц- 20 х 30= 600 рублей

За год- 12 х 600= 7 200 рублей

**Учитель. Сегодня мы много говорим о вреде, которое наносит курение.**

**А сейчас давайте с вами выполним небольшой тест, который называется «Почему вы курите». Перед вами варианты ответов вы должны выбрать три ответа, которые вы считаете самыми главным. На выполнение 3минуты**.

#### ТЕСТ «Почему вы курите»

* ***А***. Чтобы поддерживать себя в форме.
* Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
* В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
* Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
* Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
* Е. Я курю автоматически, не задумываюсь о причинах.
* Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
* З.Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
* И. Мне просто приятен запах табака.
* К. Я закуриваю, когда волнуюсь.
* Л. Когда я курю, то мне как будто чего-то не хватает.
* М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
* Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
* О. Смотреть на дым от сигареты мне доставляет удовольствие.
* ***1 группа мотивов***
* А + Ж + Н – мотив стимулирования.
* Б + З + О – мотив удовольствия от самого процесса курения.
* В + И + П – расслабление, удовольствие, поддержка.
* ***2 группа мотивов***
* Г + К + Р – снятие напряжения, питание бодрости.
* Д + Л + С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
* **Учитель: Елисеева Карина расскажет нам о несчастных случаях, которые происходили с людьми после курения.**
* **Выступление ученика(Елисеевой Карины)**

Если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин "С" необходимый ребенку в период роста.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

**Выступление учителя**

**Кроме этого курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.**

**Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др. ).**

**Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.**

**А как врачи? Разве они не боролись против курения?**

**Вступление ученика-Рябуниной Ольги**  
Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза :»Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались : видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив ! Утешали себя : табачный деготь остается на фильтре.   
Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись ! Оказывается : если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь ( в среднем ) на 4, 6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6, 2 года.   
Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.   
Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.   
Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.   
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 у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.   
- Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 13 секунд (звук метронома). За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

**Учитель**   
**- Да! Страшные цифры услышали мы от Оли.**  
  
  
***- А сейчас проведём игру***“**Собери и прочитай пословицу”.**

**Кто быстрее соберет пословицы, которые гласят о вреде курения?  
*Пословицы.***

* Курильщик – сам себе могильщик.
* Табак и верзилу сведет в могилу.
* Табак – забава для дураков.
* Курить – здоровью вредить.
* Когда появляется табак, удаляется мудрость.
* Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

**Учитель:И что же это за пословицы?**

**Многие ребята начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают как отказаться. Очень важно уметь сказать нет.**

**Давайте сейчас немного поиграем в игру «Умей сказать нет»**

**Ролевая игра « Умей сказать «нет»**.

К доске выходят 2 ученика. Они разыгрывают сценку предложения закурить. Все остальные будут следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.  
  
**Диалог № 1**1.Давай закурим!

2.Я не могу.

1.Почему?

2.Родители увидят.

1.А мы отойдем за угол.

2.Мне нельзя, у меня сердце болит.

1.Ну не умрешь же ты от одной сигареты.

2.А я сигареты без фильтра не курю

1.У меня с двойным фильтром

2.Да я спички забыл

1.У меня есть зажигалка

2.Соседи из окна увидят

1.А мы пойдем в подвал

**Учитель.** Как вы считаете, кто сильнее в этом споре?( ответы детей). Как не странно (ученик 2)… не разу не сказал «я не хочу». А ведь этого должно быть достаточно, чтобы … от него отстал. Ведь друзья должны уважать желания друг друга. Иначе о какой дружбе может идти речь. Отговорки (ученика 2)… сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот –вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите одно, самое весомое объяснение и настаивайте на нем.  
  
**Диалог №2 (девочки**)  
1.Давай покурим!

2.Ой нет, я не могу.

1.А почему?

2.От меня будет дымом пахнуть.

1.Ну и что?

2.Родители узнают.

1.А ты к ним не подходи.

2.Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она обнюхает меня и начнет гавкать. Родители сразу поймут, что я курила.

1.А ты надушись.

2.Тогда родители обо всем догадаются.

…….

**Учитель.** Как вы считаете, кто сильнее в этом споре?( ответы детей). … настаивала что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы … продолжала настаивать это было бы неуважением к семье … Поэтому диалог прекратился.  
  
  
**Диалог № 3**1.На кури.

2.Я не буду.

1.Что тогда пришел?

2.Просто так.

1.Ну тогда иди отсюда.

2.(уходит)

**Учитель.** Как вы считаете, кто сильнее в этом споре?( ответы детей).  
  
В этой сценке вроде бы сильнее оказался … но ему придется уйти и потерять уважение группы. Давайте повторим этот диалог по другому.  
  
**Диалог № 4**  
1.На кури.

2.Я не буду.

1.Что тогда пришел?

2.Просто так.

1.Ну тогда иди отсюда.

2.Не хочу.

У**читель**. Вот теперь … явно оказался сильнее. Так может себя вести только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в классе. Грубое давление сверстники оказывают на тех кого не очень уважают. А за что могут уважать? ( ответы детей)  
  
А что же делать если ты пока не уверен в себе, тебе нечего противопоставить давлению?  
  
**Психологи дают такие советы: (Слайд № 31)**

* Просто сказать «нет» без объяснения.
* Отказаться и объяснить причину отказа.
* Отказаться и уйти.
* Говорить как заезженная пластинка, и на все уговоры отвечать «НЕТ», «НЕ БУДУ».
* НЕ обращать внимания на предложения закурить.
* Постараться объединиться с кем-то кто тоже не курит.
* Постараться избегать курящих компаний.

**Мои аргументы против курения**(Учащиеся выдвигают аргументы против курения. Потом вывести аргументы на **слайде № 32)**

**Мои аргументы против курения**

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

**Раздаточный буклет**

***КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ***

«Моральная» подготовка к отказу от курения:

* не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;
* не затягиваться сигаретой;
* стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;
* никогда не курить за компанию;
* при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот «приступ» без сигарет.

***ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ***

* нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
* не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете;
* каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
* активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
* ежедневно принимать душ.

***ЧТО ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ?(СДАЙД №33)***

* через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
* после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
* за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
* можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.
* **Каким бы не было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе- в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. И может на правильный выбор подтолкнёт наше сказка.**
* **Чтение сказки «Муха-Цокотуха»**

Муха , муха- цокотуха,

Позолоченное брюхо,

Муха по полю пошла,

Табачок она нашла.

Села мухонька в карету,

Закурила сигарету,

Увлеклася табачком,

Подавилася дымком.

А противный паучок – табачок

Нашу муху в уголок поволок.

Сигареткой угощает

Долгой жизни обещает.

Воз здоровья и успех,

И здоровый детский смех.

Цокотуха улыбнулась,

Сигареткой заглотнулась…

Вот прошло немало дней,

Посмотрите, что же с ней?

Наша муха изменилась

В инвалида превратилась.

Глазки больше не горят.

Зубы желтизной блестят,

Сердце бешено стучит.

Платье неровно теребит.

-Дайте мухе табачку

-Больше братцы не могу!

Стала бедная кричать!

-Нету, больше сил, молчать!

Вдруг откуда ни возьмись

Маленький комарик,

А в руке его горит

Маленький фонарик.

-Муха, муха, не дури,

Брось сигарку не кури.

С семинара я лечу

И помочь тебе хочу.

Лучше муха попляши,

Почитай и попиши,

Свежим воздухом дыши,

Сигарету затуши.

Будешь, муха, хороша

Расцветет твоя душа

И с тобою мы вдвоём

Без сигарки проживем

Ты не бойся старичка,

Ты ка бойся табачка.

Эта злая паутина

Состоит из никотина.

Вещества проходят в кровь,

Ты слабеешь вновь и вновь,

И сама ты пропадешь.

Испугалась цокотуха

Затряслась злачоным брюхом:

-Помоги ты мне комар,

-Я поставлю самовар.

-Мы чайку с тобой попьём,

-Очень дружно заживём.

-Я теперь примерной стану.

-Обещаю не тужить,

-с сигаретой не дружить!

И с тех пор они живут

И здоровье берегут!

* **Мы сказкой никого не осуждаем,  
  Ты волен, сделать выбор, человек!  
  Удачи мы, любя желаем,  
  Войди здоровым в 21 век.**
* **Тренинг общения**
* **Упражнение «Решительный отказ».   
  По кругу участники высказываются о том, от каких слов и привычек в общении с людьми они хотели бы отказаться. Причем все это нужнопроговорить и продемонстрировать группе, опять работая на предела откровенности.**
* **И в конце занятия я хотела что бы вы ответили на три вопрпоса.**
* 1. Что нового я узнал во время занятий группы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
    
  2. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  3. Каким образом я собираюсь это сделать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Давайте, чтобы нам было хорошо жить, и было хорошо жить рядом с нами, мы выбросим эту плохую привычку.К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье - свое и близких!**