Муниципальное образовательное учреждение

Смирновская средняя общеобразовательная школа

**Тренинг**

**в рамках проведения Международного дня отказа от курения**

для учащихся 8 – 11 классов

**«Дыши легко»**

Разработала: социальный педагог

МОУ Смирновская СОШ

**Урвина Т. А.**

2014 год

**Цель:**

профилактика табакокурения среди школьников

**Задачи:**

*►образовательные*:

* способствовать формированию знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека;
* сформировать негативное отношение подростков к курению и снизить риск  приобщения к этой вредной привычке

*►развивающие:*

* содействовать развитию познавательных и творческих способностей,

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

*►воспитательные:*

* содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек,
* содействовать воспитанию активной жизненной позиции, нетерпимости к курению;
* развитие устойчивой мотивации к ЗОЖ.

**Эпиграф:**

***«Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым****»*

А. А. Леонов

Участники тренинга рассаживаются по кругу.

Уважаемые участники тренинга! Сегодня я приглашаю вас поучаствовать в тренинге, посвящённом Международному дню борьбы с курением, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. В 2014 году этот день отмечается 20 ноября.

Производство табака является очень прибыльным делом, прибыль от продажи табачных изделий составляет свыше 200%, производители сигарет не перестанут заниматься этим сверхприбыльным бизнесом, они пускаются на различные ухищрения: рекламу,  ложные сведения о «безвредности» курения, подпольное производство табачных изделий низкого качества, содержащих гораздо большее количество вредных веществ, чем в сигаретах производимых легально.   
 Производство табака растёт с каждым годом,  за последние пять лет потребление табака  выросло в три раза, количество же мужчин-курильщиков остается неизменным. Так за счет кого же пополняется армия курильщиков? Конечно же, за счет женщин и подростков!

Наш тренинг называется **«Дыши легко»**. Сегодня мы обсудим в виде различных упражнений, игр, проигрывании ситуаций проблему табакокурения, которая превратилась в глобальную проблему.

Итак, для начала давайте примем правила, которыми мы будем пользоваться в ходе нашего тренинга.

**Правила тренинговой группы:**

1. **Правило ушей:** ты говоришь – я слушаю, ты говоришь – я слушаю
2. **Правило толерантности:** я принимаю чужое мнение, даже если оно не совпадает с моим
3. **Правило участия:** я принимаю участие во всех упражнения и играх

Если вы согласны со всеми правилами, прошу вас поднять правую руку,

если не согласны – левую.

1. **Правило конфиденциальности:** мнения, услышанные здесь, останутся между участниками группы и не допускаются к разглашению
2. **Упражнение «Разминка»**

Участники делятся на пары, выстроившись в шеренги. Предложена ситуации: «Вы и ваши знакомые едете в общественном транспорте в противоположные стороны. На светофоре оба автобуса остановились. Вы увидели друг друга, но между вами стекло, и вы не слышите друг друга. Вы не можете выйти, а вам надо договориться о встрече».

Один участник пытается назначить встречу, а другой пытается понять где, когда и во сколько назначена встреча. Затем участники меняются ролями.

Ситуации:

1. В 20.00  в пиццерии;
2. В 15.00 в кинотеатре;
3. В 14.00 возле остановки;
4. В 12.00 в столовой. ***(Приложение 1)***

**2. Упражнение «Корзина потребителя»**

Ведущий заготавливает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка). Таких карточек- небольшое количество, остальные- пустые. Предлагается учащимся вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки – наблюдатели.

Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки. Обсуждение.

**Карточки:** натуральный сок, сигареты, фрукты, чипсы, лёгкие сигареты, овощи, пиво, рыба, газированный напиток, молочные продукты. ***(Приложение 2)***

**3. Упражнение «Любопытное предложение»**

Ведущий демонстрирует перед участниками закрытую коробку (внутри она пустая, но участники тренинга не знают об этом).

Ведущий говорит: «А знаете ли вы, что совсем недавно одной табачной компанией были выпущены легкие сигареты, которые совсем не причиняют вреда организму человека, даже подростковому. Я предлагаю вам посмотреть, как они выглядят»

Далее по кругу участники заглядывают в коробочку.

Упражнение заключается в том, что если человек заглянул в коробочку, значит он уже заинтересовался этими «лёгкими сигаретами», значит он подвержен любопытству к ним (а действительно, как выглядят «лёгкие сигареты»?)

Тот, кто вообще не захотел смотреть в коробку – тема сигарет ему не интересна и он не заинтересуется ими в реальной жизни.

**4. Упражнение «Привычка и внешность»**

Участникам предлагается изобразить курящего человека, используя жесты и мимику.

**Обсуждение:**

Вы, очевидно, заметили, что у курящих людей изменяются привычки, жесты, мимика. Это происходит из-за возникающей зависимости от курения. Такое аддиктивное, т.е. зависимое поведение, не может приносить положительных результатов в деятельности. Появляется нервозность, раздражительность, легко возбудимость, нетерпеливость, частая смена настроения  и сильно выраженная  тяга к курению. Курящий человек постоянно мучается кашлем.

**5. Упражнение «Незаконченные предложения»**

Участникам группы по очереди зачитываются предложения. Подростки по очереди должны их закончить:

* Когда стоящий рядом со мной человек курит, я ...
* Если девушка (юноша) курит, я ...
* Люди курят потому, что…

**6. Упражнение «Последствия курения»**

Участникам предлагаются карточки с названиями органов человека (лёгкие, сердце, уши, глаза, нос, кожа, рот, мочеполовая система). Участники должны назвать воздействие курения на тот или иной орган человека. ***(Приложение 3)***

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧАСТИ ТЕЛА** | **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ** |
| **Сердце** | Сужает кровеносные сосуды |
| **Легкие** | Затрудняет нормальное дыхание |
| **Уши** | Поражает нервы и сосуды уха |
| **Глаза** | Делает глаза красными. Риск развития катаракты (помутнение хрусталика глаза, которое приводит к слепоте) |
| **Рот** | Повреждает слизистую оболочку, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху изо рта, способствует инфекциям полости рта. |
| **Нос** | Снижает способность воспринимать запахи |
| **Кожа** | Температура кожи падает, раньше появляются морщины. |
| **Мочеполовая**  **система** | Нарушение половой функции, бесплодие, выкидыш, рождение детей с различными физическими и умственными дефектами (для девушек) |
| **Желудок** | Гастрит, язва, рак желудка |

**7. Упражнение «10 причин, чтобы не начинать курить»**

Участникам предлагается лист бумаги, на котором они должны написать список, состоящий из 10 пунктов – причин, чтобы не начинать курить (или бросить, если кто – то уже курит)

Примерные причины:

1. Хочу иметь крепкое здоровье
2. Хочу сохранить привлекательность
3. Хочу сохранить интеллект
4. Не хочу умереть от рака лёгких, пищевода
5. Хочу иметь здоровых детей

и т. д. ***(Приложение 4)***

**«Мои права»**

Антитабачный закон существенно ужесточается с 1 июня — список мест, где теперь нельзя курить, значительно расширен. В частности, в России теперь нельзя курить в кафе, барах и ресторанах, в гостиницах и общежитиях, на рынках и в торговых помещениях, на некоторых платформах вокзалов, а показ фильмов, где содержатся сцены курения, будет обязательно сопровождаться соответствующей социальной рекламой.

Закон о курении с 1 июня 2014 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» был принят в 2013 году. Он предусматривает поэтапное введение жестких мер. Уже действуют запреты на курение на стадионах, территориях образовательных учреждений, домах культуры, в поликлиниках, самолетах, магазинах, в лифтах, на детских площадках, АЗС. Закон запрещают рекламу и стимулирования продажи табака, спонсорство табака.

**Используемая литература:**

1. Журнал «Школьный психолог» №6,2005.
2. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-

11 классов. Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2005.

1. Орлова Т.Г. как помочь подростку войти во взрослую жизнь.- М.:ЗАО Ценрполиграф,2005.
2. Сазонов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.5-11класс, ПТУ.М.: Дако;2004.

***Приложение 1***

|  |  |
| --- | --- |
| **В 20.00  в пиццерии** | **В 15.00 в кинотеатре** |
| **В 14.00 возле остановки** | **В 12.00 в столовой** |

***Приложение 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муж** | **Жена** | **Сын** |
| **Дочь** | **Бабушка** | **Дедушка** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Натуральный сок** | **Сигареты** | **Фрукты** |
| **Чипсы** | **Лёгкие сигареты** | **Овощи** |
| **Пиво** | **Рыба** | **Газированный напиток** |
| **Молочные**  **продукты** | **Мясо** | **Картофель фри** |

***Приложение 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Лёгкие** | **Сердце** | **Уши** |
| **Глаза** | **Нос** | **Кожа** |
| **Рот** | **Мочеполовая**  **система** | **Желудок** |

***Приложение 4***

|  |  |
| --- | --- |
| ***10 причин, чтобы не начинать курить*** | |
| ***1*** |  |
| ***2*** |  |
| ***3*** |  |
| ***4*** |  |
| ***5*** |  |
| ***6*** |  |
| ***7*** |  |
| ***8*** |  |
| ***9*** |  |
| ***10*** |  |