Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет

Науку эту не забудем

И никотину скажем «Нет!»

**Категория слушателей:** Родители, дети.

**Участники собрания:** классный руководитель.

**Форма проведения:** ролевая игра, тренинг, беседа.

**Цель:**

* Информировать родителей о вреде курения среди школьников; о системе профилактики вредных привычек в младшем школьном возрасте. Формирование личной позиции к курению.
* Стимулировать стремление прекращения курения среди курящих родителей.
* Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения.

**Задачи:**

* Предоставить объективную информацию о вреде курения, о значимой роли положительного примера в формировании здоровых установок у детей;
* Помочь родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку;
* Способствовать формированию привычки здорового образа жизни школьников.

**Информационно- материальное обеспечение:**

* рисунки детей на тему «Курить – здоровью вредить», презентация, статистические данные «Что разрушает никотин».

**Ход собрания.**

**Учитель:** Здравствуйте, уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас в нашем классе. Надеюсь, что наша совместная работа будет плодотворной и даст положительный результат. Прочитайте эпиграф нашего собрания и постарайтесь, выразить своё отношение к нему. Обсуждение эпиграфа. ( Слайд 2)

**Мотивация. Постановка проблемы.**

Каждый родитель получает информационный лист №1, где сделана подборка фактов негативного влияния никотина на здоровье ребёнка и знакомится с ним.

**Информационный лист №1**

* большинство людей начинают употреблять табак ещё до того, как закончить школу. Это значит, что если подросток не закурит в школьном возрасте, то есть вероятность, что он не закурит никогда.
* Большинство курящих детей зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут.
* В сравнении с некурящими, курящие дети в два раза больше употребляют алкоголя. Они в восемь раз чаще начинают курить марихуану и в двадцать раз чаще употребляют кокаин.
* Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают дружить с теми детьми, которые курят.
* По данным профессора Говалова С.М. из общего числа детей, болеющих бронхиальной астмой, воспалением лёгких и ОРЗ более 65 % пассивные курильщики.
* Опрос среди большой группы курящих показал, что 55% курящих знают о том, что эта привычка сокращает жизнь, 22% никогда не задумывались над этим, а 23% не верят во вредность табачного зелья.

**Учитель:** Уважаемые родители перед вами 6 примеров негативного влияния курения на детей. Вам необходимо выбрать тот факт, который на ваш взгляд более всего отражает сущность подобного на детей, и объяснить почему.

(Родителям предоставляется возможность высказать своё мнение).

**Исторические факты:**

**Учитель:** Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду.  
Вот некоторые исторические факты:  
- По религиозным мотивам в Италии табак был объявлен “забавой дьявола”.  
- Римские папы предлагали отлучить от церкви курящих табак.  
- В Турции курильщиков сажали на кол.  
- Пять монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.  
- В Англии по указу Елизаветы 1 (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. А позже там же за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.  
- В России в царствование царя Михаила Федоровича попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей. Частных торговцев табака повелевалось “пороть, ссылать в дальние города”.  
 Возможно, вы считаете, что детей в начальной школе мало интересуют такие типично подростковые проблемы, как употребление табака. Вы не одиноки. Так думают и многие. К сожалению, факты свидетельствуют о другом. Дети уже в возрасте 7 – 10 лет сталкиваются, с этим веществом в жизни, интересуются его действием. Опрос учащихся 3 – 4 классов показал, что некоторые учащиеся уже пробовали курить. У половины опрошенных ребят курят родители или их друзья.

Курение – это проблема, которая коснулась или может коснуться каждой семьи и каждого ребёнка. Это проблема, которая может стать причиной многих трудностей в семье.

**Предлагаю вам послушать притчу «Рыбак»**

Однажды утром норвежский рыбак с двумя сыновьями отправились ловить рыбу. Улов был хорош, и к полудню трое мужчин готовы были вернуться домой. Но когда они начали вытягивать сети, внезапно налетела буря и полностью закрыла береговую линию. Тем временем, их домик загорелся, и огонь сжёг их жильё и всё имущество. Когда рыбак с сыновьями выбрался на берег, его ждала плачущая жена, которая тут же рассказала мужу и детям о постигшем горе. Но рыбак и бровью не повёл. Жена возмутилась: «Муж, мы потеряли всё, что у нас было, а тебе дела нет!» Тогда рыбак ответил: «Огонь, уничтоживший наш домишко, оказался самым светом, который внезапно возник в густом тумане и указал нам дорогу к берегу».

**Учитель**: Ответить на вопрос «Почему дети курят?» - это значит определить причины этой проблемы. Это, значит ликвидировать возможность семейных конфликтов, в конечном счёте, спасти своё здоровье и здоровье своих детей.

**Работа с понятиями.**

Работа проводится по группам. Участникам предлагается сформулировать собственные понятия «Здоровье – это-----------» и «Здоровый образ жизни – это-------------».

Обсуждение проходит в рамках свободной дискуссии, в которой принимают участие все родители. После высказанных определений. Значение этих понятий находят в словаре Ожегова.

**Изучение основной проблемы.**

**Учитель:** Чтобы бороться, с врагом нужно знать его в лицо. (Слайд 3 )

В Россию табак проник в начале 17 века. Во времена первых Романовых власть преследовала табакокурение: курильщиков секли розгами и даже отправляли в ссылку. Широко насаждать табак стал Петр I. В начале 19 века мода курить трубки и сигары возникла в Москве и С.-Петербурге среди высшего общества. Стали появляться первые табачные фабрики. К середине 19 века в Москве работали 4 крупные табачные фабрики. Производство первых в России сигарет началось в 1947 году - «Ява».

Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1—2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которое курит до 20 сигарет в день и более.

Представленная статистика говорит еще и о том, что количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растет. Параллельно с ростом числа курящих женщин у них растет количество заболеваний, связанных с курением.

Среди молодежи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Существуют так называемые "профессии" курильщиков - с   риском, нервными перегрузками, стрессами (профессии шахтеров, строителей, водителей, моряков и т. д.).

**1 ученик:** Ты выкурил всего 5 сигарет -   
 И часа жизни твоей нет.  
 Во имя шаловливой моды.  
 Кладешь ты в землю жизни годы.  
 Себе болезни вызываешь,  
 Куреньем гибель приближаешь.  
 Меняешь жизнь на деготь, смрад.  
 В позорной сделке сам лишь виноват.  
 Тебе дан разум-царь природы!  
 Так откажись от глупой моды!  
**Работа в группах.**

Предлагаю поработать в группах. Разделимся на две группы: те, кто курит и те, кто не курит. Перед вами вопрос « Насколько важной причиной курения подростков вы считаете следующие обстоятельства?» Данные обстоятельства определили сами дети. Теперь это необходимо сделать вам уважаемые родители. Нужно выбрать три наиболее важных причины. ( Слайд 4)

(Проводится обсуждение результатов и сравнение их по группам)

Знакомьтесь, с результатами различных опросов, ребята чаще всего выделяют такие причины как влияние друзей, стремление выглядеть круто, стремление подражать взрослым. Значение эффекта подражания взрослым, в том числе и собственным родителям, считают важной причиной подросткового курения почти две трети самых младших подростков 12 – 13 лет, именно для них пример взрослых считается наиболее важным. Перед вами результаты опроса нашей школы. (Слайд 5)

Обратите внимание, что желание соответствовать сверстникам и их стандартам считается основными причинами детского курения среди большинства подростков. Кроме этого, значительная доля младших школьников считается, важным желание подражать взрослым этому способствуют примеры, которые они видят по телевизору, а также они видят, что курят их родители и не видят в этом ничего предосудительного. Курение родителей имеет тесную взаимосвязь с попытками подростка начать курить. В семьях с курящими родителями и даже в семьях бывших курильщиков две трети подростков хоть раз в жизни пробовали курить. В некурящих семьях таких немного меньше – 41%. Иногда человек может делать то, что ему совсем не нравится, лишь бы его не считали "малышом", "слабаком". Однако такое подчинение окружающим как раз и свидетельствует о несамостоятельности человека, доказывает то, что он еще “маленький”.   
- Подумайте, как отказаться от предложения закурить?  
(-Вежливо и спокойно скажи: “Нет, спасибо!”  
-Не только откажи, но и объясни причину отказа.  
-Настойчиво и уверенно повтори свой отказ.  
-Заведи разговор на другую тему, возьми инициативу в свои руки.  
-Просто уйти. Иногда это самый лучший способ.   
-Избегай сомнительных встреч, сомнительных заведений.  
-Будь с теми, кто поддерживает тебя и тоже может отказаться.  
Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

**Работа по группам.**  
 Предлагаю провести антирекламу курения. Давайте представим, что я представитель агентства, рекламирующего курение, а вы – противники курения. Я вас убеждаю в пользе курения, а вы должны это опровергнуть. Итак, мой рекламный образ:  
- Мы показываем красивые полные пачки сигарет.  
- А вы опишите объективную реальность.  
(Окурки. Заполняющие пепельницы, пустые пачки под ногами, замусоривающие улицы).  
- Это красивые, молодые, пышущие здоровьем, преуспевающие в жизни люди.  
( Бледные, худые люди, с морщинистыми лицами, пожелтевшими дрожащими пальцами).  
- Курение никогда не мешает окружающим людям.  
(На рекламе нет кашляющих детей, соседей, окружающих, которым мешает курение, табачный дым.)  
- Необходимость курения не подвергается сомнению, надо только выбрать тот или иной сорт сигарет.  
(Никогда не показывают больных, которые жалеют, что не бросили курить и поэтому тяжело заболели).  
  
**2 ученик:** Я шел домой со спортзанятий.   
 Меня окликнул мой приятель.  
 Он сигаретою дымил.  
 И закурить мне предложил.  
 Но ведь куренье-это вред.  
 И я сказал: «Спасибо, нет.  
 Дышать нам надо кислородом,  
 Зачем травиться углеродом?».

**Исследовательское задание:** Образ курильщика. Что он из себя представляет? У вас есть, тиккеры предлагаю нарисовать заядлого курильщика и написать 2 положительных и 2 отрицательных качеств. Каждая группа комментирует свой рисунок, и предложенные качества курильщика и сравнивают с предположениями детей. (Слайд 6)

**Учитель:** Образ курения и курильщика у принимавших участие в исследовании родителей и детей очень схож. У опрошенных родителей и подростков сложилось представление о курении как о привычке не только опасной, но и влекущей за собой неприятные физические последствия. Предлагаю каждой группе предложить советы родителям и детям страдающих тягой к курению. (Группы по очереди предлагают свои советы.)

***Советы некурящих родителей борющимся с курением:***

***Советы первой группы:***

1. Вы - человек, который может вознаградить  себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком. Последствия дадут больший эффект.

2.      Вам нужно занять руки. Возьмите в руки карандаш и напишите письмо другу или разгадайте кроссворд.

3.      Курение вас настраивает на деятельность. Но это враньё самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.

***Советы второй группы:***

1.      Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попытайтесь просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.

2 .      Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.

Подумайте о том, что вас ждет впереди, если вы будете курить. Вспомните образы тех старых курильщиков, которых вы знаете: вот идет один из них - с желтым, сухим, морщинистым лицом, сгорбленным, задыхающийся, постоянно кашляющий… А вот второй - вынужденный поминутно останавливаться из-за возникающих при ходьбе болей в ногах. Или третий - так часто жалующийся на боли в области сердца… Конец, как правило, у всех одинаково трагичен: загубленная человеческая судьба, сама жизнь!

**Тренинг** (Слайд 7)

Коварству табака нет предела. Из за этого пристрастия по подсчетам врачей, например, Великобритания потеряла за последние 35 лет миллион своих жителей. Почему же курение табака так губительно действует на человека? Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ. Главный яд табака – никотин. (Слайды 8,9,10).

**3 ученик:**Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки.   
Слабеют легкие, от дыма почернев.  
Мы кашляем весь день и даже ночью,  
Страдает печень, яд не одолев.  
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,  
Но с дымом счастье улетает прочь,  
Не сразу. Постепенно ужасно,  
И лучший врач не сможет вам помочь.  
Друзья и господа, курить бросайте смело,  
Не постепенно, сразу, навсегда.  
Чтоб голова была здорова, не болела.  
Чтоб сердце не болело никогда.

**Учитель:** Оглянитесь вокруг: не так уж мало людей курят. И многие страшно мучаются от этой привычки. А все как бы свыклись с клубами дыма, которые окутывают курильщика и тех, кто его окружает. Как было бы хорошо, если бы каждый из нас нашел слова и убедил, хотя бы своих родителей бросить курить. (Слайды 11,12,13)**.**

**Ролевая игра- ситуация:**

ответ на вопрос:

* Систематизируйте признаки, по которым можно определить, что ребенок курит.

 Представитель от каждой группы излагает варианты ответов на предлагаемый вопрос, и идет групповое обсуждение.

Далее группам родителей предлагается обсудить и отыскать оптимальный вариант из сложившейся семейной ситуации:

1. Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей возле открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курить, а с вызовом говорит, что таким образом расслабляется после нервного учебного дня. Ваши действия?
2. В кармане куртки сына вы обнаружили табак. Ваши действия?
3. Ваша дочь-отличница начинает демонстративно курить и нецензурно выражаться. Ваши действия?

 После обсуждения и заслушивания вариантов решений педагог обобщает мнения участников дискуссии, акцентируя внимание на уважительном, тактичном, терпимом отношении к ребенку и его проблемам.

**Заключительная часть**:  
- Представьте: я - весы, а это - чаши (развернутые ладони рук). На этой стороне весов - здоровье близких (родителей, будущих жен, мужей, детей, ваше здоровье). А здесь…  
Что ж, был вопрос. Ну а каков ответ?   
Пусть на минутку тихо станет в классе.  
Подумайте, чего хотите вы?  
Прислушайтесь, что сердце скажет.  
И разум ваш, какой дает совет.  
Силен ты или слаб?  
Свободен или раб?   
(Звучит удар колокола.)  
- Пришло время подвести итоги, кто из нас был более убедительным. Предлагаю проголосовать. Перед вами две урны. Первая - для тех, кто за здоровый образ жизни без сигарет, а вторая - для тех, кто считает, что курение не повредит ему. Обдумайте свое решение. Сделайте свой выбор. У нас ещё есть время, чтобы зажечь тот огонёк, «который укажет правильный путь к родному берегу, как в притче он помог рыбаку и его сыновьям». Я думаю, что наша сегодняшняя беседа оставит след в вашей памяти. Спасибо за теплые слова, сказанные вами. Хотелось бы закончить небольшим детским стихотворением. Устами младенца глаголет истина:

**4 ученик:** Мамы и папы,

Бабушки и дедушки,

Юноши и девушки,

И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить

Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,

Музыкой, литературой,

Жить, мечтать, творить, любить

И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,

Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!

Учитель: Прочитайте пословицы. Постарайтесь объяснить смысл пословиц. Родители объясняют значение пословиц первого столбика, а ребята второго. Ведётся обсуждение пословиц.

**Рефлексия:** А сейчас предлагаю родителям и детям составить синквейн к слову курение. Родители работают совместно с детьми.

Курение.

Привычка.

Вредная, бесполезная, ненужная.

Курить, дурманить, страдать.

Курить – здоровью вредить.

Яд!

Учитель: Мы обвиняем табак в том, что он приносит смертельный вред всему человечеству, потому что он причина многих болезней. Даже пассивное табакокурение связано с риском возникновения рака лёгких. Я верю, что вы, уважаемые родители, относитесь к жизни серьёзно. И конечно как любой современный человек вы будете уделять внимание спорту, и приучать к нему своих детей.