**Профилактика курения «Ваше здоровье в ваших руках"**

**Цель:**

• Формирование устойчивой ценностной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

• Предоставить подросткам объективную информацию о табаке, последствиях курения; сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу, личную жизнь и т.п.)

• Воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

**Предполагаемый результат:**

• В результате мероприятия предполагается, что подростки обратят внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей;

• Побудить ребят отказаться от курения;

Мероприятие должно закончиться созданием стенгазет; буклетов; сказок для младших школьников, направленных на пропаганду здорового образа жизни и отказ от курения; рисунков, для пачки сигарет (чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое).

**Оборудование**: бейджики, мультимедиа, ватман, фломастеры, иллюстрации, чистые листы бумаги, карандаши, клей, ножницы и т.д.

**Ход занятия**

Добрый день, ребята!

Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о вредных привычках. И чтобы нам было легче начать общение я предлагаю упражнение «Назови по имени + положительное качество»

1. **Упражнение «Назови по имени + положительное качество»**

**Инструкция**: Группа стоит в кругу. По цепочке, обращаясь к соседу слева, с улыбкой, глядя в глаза, называется имя и положительное качество именно этого человека. Например: «Таня, замечательная. Спасибо!»

**2. Принятие правил работы в группе.**

Я предлагаю вам правила работы в группе и каждый из вас примет личную ответственность за их исполнение.

-молчание во время слушания;

-взаимоуважение;

-безоценочность суждений;

-передача слова прикосновением.

- а теперь каждый из вас кладёт руку на плечо соседа и говорит «Я согласен соблюдать эти правила».

1. **Ожидания участников, постановка цели занятия.**

-Как вы считаете, о чём мы будем говорить сегодня? И что хотите услышать, узнать?

- Цель нашего занятия: рассказать об истории табака, дать вам правдивую информацию о влиянии табака на организм человека, экологию, ваш успех в дальнейшей жизни.

**4. Упражнение «Мост симпатий»**

Инструкция: При помощи считалочки поделиться на две группы. Теперь обе группы выстраиваются одна напротив другой. (кот, собака)

-Участник первой группы старается установить контакт с участником второй группы. Используя слова:

-МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ… (и назвать какое-либо из действий: улыбаешься, говоришь, сидишь молча, смеёшься и т.д.), участник, к которому обращались, протягивает руку тому, кто говорил, и берёт его к себе в команду. Игра идёт до тех пор, пока все участники не получат комплимент.

**5.Информационный блок.**

Кажется, что в молодости просто необходимо рисковать, нарушать запреты, бросать вызовы и вообще все ниспровергать. Жизнь только начинается. Почти ничего еще неизведанно, неиспробовано. А попробовать хочется. Особенно, когда это связано с риском. И частенько с риском для здоровья и жизни. Первая сигарета. Первая рюмка крепкого алкогольного напитка.… Конечно же, окружающие нас люди могут по - разному влиять на нас. Поэтому очень важно уметь разбираться в характере оказываемого на нас влияния, отличать положительное от отрицательного. И самое главное, важно научиться самостоятельно, принимать решение, которое не наносило бы вреда собственным интересам и здоровью.

**6. История о табаке, сигаретах.**

У вас на столе у каждой группы лежат истории о табаке, сигаретах и курильщиках. Ваша задача прочитать свою историю и каждому из группы нужно рассказать присутствующим о том, что вы узнали. (Предложения между собой распределите сами.)

(Ребята читают истории, распределяют информацию, рассказывают другим 10-15 мин.)

***История первая***

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто- зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро».

***История вторая***

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

***История третья***

История третья гласит: С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких…» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое–кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

***История четвертая***

История четвертая гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Во Франции табак первое время называли «травой Нико». Позже, в честь французского посланника, самый известный табачный алкалоид был назван никотином 1697 год. 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

**7. Влияние никотина на организм человека.**

-Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. О том, какое влияние оказывает никотин на организм человека, мы узнаем из следующего сообщения.

*Просмотр презентации «Ваше здоровье в ваших руках»*

**8. Влияние на экологию.**

-А сейчас я предоставляю слово эксперту.

(Выступление учителя экологии)

Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2520000т. Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, дает право считать, что не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

При массовом распространении курения становится социально-опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу.

Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

**9. Социологические исследования.**

У вас на столах есть данные о курящих в разных станах. Расскажите о них.

*1группа.* В США ежегодно связано 225 тысяч летальных исходов от болезней сердечнососудистой системы, больше 100 тысяч – от рака легких, свыше 20 тысяч случаев смерти – от болезней органов дыхания.

В Великобритании ежегодно теряется свыше 50 миллионов рабочих дней вследствие курения, стоимость лечения болезней, вызванных курением, ежегодно составляет более150 миллионов фунтов стерлингов.

Польша. По подсчетам польских экономистов, доходы от производства и реализации табачных изделий: составляют в этой стране лишь около половины стоимости экономических потерь из-за болезней и преждевременной смерти курящих.

Европа теряет ежегодно более 800 тысяч жизней своих курящих граждан. Это число равнозначно шести авиационным катастрофам огромных аэробусов с гибелью всех их пассажиров каждый день в году.

*2. Группа.* Поэтому в развитых странах общество давно бьет тревогу по этому поводу. Там развернуты широкомасштабные компании по борьбе с курением. Причем основа их – вовсе не преследование курящих, а защита прав каждого на чистый воздух. И результат уже есть

Франция. Курение выходит из моды у юных французов.

Таков итог недавнего исследования опубликованного в прессе подростков в возрасте от 12 до 18 лет воспринимают курящего как «грустного» человека. В ряде стран, таких как Швеция, Финляндия, приняты даже специальные законы о табаке, охватывающие все стороны данной проблемы.

По данным Российского Информационного Агентства "Новости", в настоящее время Россия занимает первое место в мире по потреблению табака и темпам прироста числа курильщиков. На сегодняшний день в нашей стране курят 77 процентов мужчин, 27 процентов женщин и 42 процентов детей и подростков. Растет заболеваемость и смертность. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, заболеваемость раком легких в России за последнее десятилетие выросла на 63 процента. От причин, связанных с потреблением табака, ежегодно умирает 300 тысяч человек.

*3. Группа*. Объем производства сигарет в России в 2001 году вырос по сравнению с 2000 годом с 345 до 375 млрд. штук. В стране выкуривают примерно 300 млрд. сигарет в год - по 103 пачки на душу населения, включая новорожденных. Приобщение к табаку начинается все в более раннем возрасте. Среди школьников седьмых-восьмых классов курят 8-12 процентов.

Регионы РФ забили тревогу о неснижающихся темпах роста количества курильщиков среди молодых людей, а также о снижении возраста курильщиков. Из опубликованных наиболее высокими данные показатели оказались в Бурятии, где, согласно социологическим опросам, курят 75 процентов юношей и 37 процентов девушек.

*4. Группа.* А в столице, как сообщает газета "Московский Комсомолец", за последние 20 лет в 10 раз выросло число курящих женщин. И среди курильщиц почему-то чаще встречаются те, чей достаток либо высокий, либо, наоборот, очень низкий. Женщины со средним доходом семьи как-то обычно не курят. Москвички стали дымить по-западному. По данным Российского онкологического центра, ситуация с курением в Москве все больше напоминает европейскую, где число мужчин и женщин, страдающих табачной зависимостью, примерно одинаковое. При этом отмечается, что около 70 процентов столичных курильщиков в возрасте 30-33 лет хотят избавиться от вредной привычки, однако не могут самостоятельно справиться с табачной зависимостью. Причем, женщины гораздо быстрее приобретают зависимость от вредных привычек и труднее от них избавляются.

**10.Мифы о курении.**

-Среди курильщиков существуют различные мифы, давайте послушаем их.

*Миф первый:* Курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

-На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение и прекращение стресса зависят от курения.

*Миф второй:* Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

- Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во–вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

*Миф третий:* Сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

- Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

*Миф четвертый:* Столько людей в мире курят, и ничего – живут.

- ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген р53, подавляющий развитие рака. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

**11. Психологический тренинг.**

-Часто ребята начинают курить из-за того, что им предложил кто-то из старших ребят, из боязни, что их могут побить, если они не согласятся. Тем самым они показывают, что они слабые, бояться быть ответственным перед самим собой.

-Сейчас вам предлагается поиграть. У вас лежат жизненные ситуации, которые часто происходят с подростками. Ваша задача прочитать ситуацию и дать убедительный отказ тому, кто предлагает закурить.

*Ситуация 1:* Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. “Пошли с нами”, - сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином. “Нет”, - возразил он…..

*Ситуация 2:* Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался…

*Ситуация 3:* Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему-то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: “А я что принес!” - и достал спрятанную бутылку с вином. “Вот это да!” - восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: …

*Ситуация 4:* Девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девчата решили отдохнуть. И тут Катя предложила оттянуться. Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула ее и сказала:….

-Умение отказаться от предложенных сигарет – это показатель вашей взрослости, вашей самостоятельности. Если вы откажетесь от курения, вы можете собой гордиться. Значит, в этой жизни вы сможете добиться самого лучшего в жизни.

**11. Творческая работа учащихся**.

- Вы подошли к самому ответственному заданию. Ваша группа должна создать проект, который будет направлен на пропаганду здорового образа жизни и отказ от курения. Предлагается нарисовать стенгазету, создать буклет, написать сказку для младших школьников, рисунки против табака; рисунки для пачки сигарет, чтобы он они вызвали отвращение.

**12.Релаксация «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

**13. Анкета обратной связи**

**13. Рефлексия.**

-Ваше настроение. Изменилось ли оно? Что то было на занятии полезным для вас?

- Спасибо всем ребятам за активную работу, надеюсь, что информация полученная вами на занятии будет полезной для вас. Важно, чтобы вы донесли информацию до своих родителей, родственников, друзей и призвали их отказаться от курения. До новых встреч! В этом вам поможет буклет «Кто курит табак, тот сам себе враг»»

Источники:

1. Интернет ресурсы
2. Хлебникова Л.В. «Ваше здоровье в ваших руках», фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
3. Жемчугова А.Г., Фадеева В.А. программа «Школа здоровой семьи»
4. Материалы с курсов повышения квалификации
5. Сайт «Одноклассники», видеоролики.