Зыкова Зоя Владимировна

МКОУ Купинская школа – интернат

Воспитатель

**Умей сказать курению «Нет»!**

**Основные понятия:**

- Вредные привычки

– здоровье

– здоровый образ жизни

**Оборудование:**

1.Цветные фломастеры.

2.Бумага формата А4.

**Ход классного часа**

1.Информация для воспитанников.

2.Вступление

3.Работа с понятиями

4. Тренинг.

**Ход беседы**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЭТАПЫ** | **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ** |
| **Эпиграф** | Тот, кто хочет развивать свою волю, должен научиться преодолевать препятствия.  И.П.Павлов  Правильное поведение от недостатка воли страдает больше, чем от недостатка знаний.  Г.Спенсер  “Гаси искру до пожара, беду отводи до удара”  Народная пословица |
| **Задачи** | * 1. Показать воспитанникам способы адекватного поведения в ситуациях, связанных с употреблением детьми ПАВ;   2. Познакомить с историей табакокурения;   3. Провести тренинг в группах детей.   4. Повысить уровень информированности воспитанникам о вреде курения. |
| **Основные вопросы** | **I. Информация для воспитанников.**  **История табакокурения.**  Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, “пьющего дым”. Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале XVII века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жан Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое “лекарство”. Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали быть тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.  В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: “Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено”. Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствовании Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор “трава Нико”, или “подарок дьявола” прочно вошла в жизнь людей.  В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 т. табачных листьев.  **Исторические сведения о мерах борьбы с табакокурением.**  Англия: курильщикам отрубали головы и выставляли для всеобщего обозрения на площади;  Испания: монахов, замеченных в курении табака, заживо замуровывали в монастырской стене;  Турция: курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол;  Россия: в 1649 году царь Михаил Романов издает указ: "Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил". |
| **Мотивация**  **(постановка проблемы)** | **II. Вступление.**  Сегодня мы затронули одну из главных тем безопасности жизни человека – **проблему курения**. Она вовсе не случайно стала темой нашего классного часа. Мы думаем, что необходимо обсудить проблему курения детей и совместно искать пути её решения.  В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в “Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти”. Сейчас табакокурение – серьезная социальная проблема. Вред от этого настолько значителен, что в последние годы во многих странах введены меры, направленные против курения: запрет рекламы табачных изделий и продажа табачных изделий детям, запрет на курение в общественных местах и транспорте.  В нашей школе постоянно проходят мероприятия и акции, направленные на разъяснение опасности пагубных привычек. Территория школы объявлена запретной для курения. Организуются встречи с врачами, психологами.  Ежегодно по рекомендации ВОЗ в апреле и мае проходят Дни здоровья под различными девизами: “День без табака”, “Движение – это здоровье”, “В безопасности твоей крови – жизнь многих” и другие. Важно, чтобы эти мероприятия стали реальными и действенными и в нашей школе.  **2. Факты и статистика**   * В мире проживает 1,1 миллиарда курильщиков; * В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин; * Живут курильщики в среднем на 10-12 лет меньше своих сверстников; * Ежедневно 700 россиян умирает от болезней, вызванных курением, причем половина курильщиков умирает в трудоспособном возрасте; * Расходы на “курево” занимают 15-20 % семейного бюджета; * Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет; * После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд и повышает временно их активность. Одновременно расширяются сосуды, возникает чувство притока сил, чувство успокоения, затем происходит резкое сужение сосудов и понижение активности мозга. Чтобы вновь почувствовать состояние прилива энергии, курильщик тянется за другой сигаретой. **Так возникает привычка.** * За 1 год через легкие курильщика проходит и откладывается до 1 кг угля; * В Чувашии почти половина граждан – активные курильщики. Причем каждый из них вовлекает в процесс “пассивного” курения своих детей, окружающих; * Каждый год отмечаются 2 даты, посвященные проблеме курения табака – 31 мая – Международный день борьбы с курением (День без табака) и третий четверг ноября – День отказа от курения, с целью привлечь внимание общественности к медицинским последствиям курения табака. |
| **Работа с понятиями** | **III. Работа с понятиями**  Работа с понятиями проводится в два приема: сначала участникам предлагается сформулировать собственные понятия “здоровье” и “здоровый образ жизни” на цветных тиккерах и приклеить на ватман, где написано:  “Здоровье – это\_\_\_\_\_” и “Здоровый образ жизни – это\_\_\_\_\_\_”.  Затем происходит обсуждение в рамках свободной дискуссии, в которой принимают участие все присутствующие**.** Выявляются разные оттенки данных понятий: физиологические, психические, психологические, социально-общественные (возможно ранжирование).  Принципиально важно вывести участников на уровень предметного обсуждения и конкретные определения. Как рабочими можно воспользоваться следующими определениями:  “Здоровье – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких– либо болезненных изменений. Представляет не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. состояние телесного, душевного и социального благополучия”.  “Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия” |
| **Изучение и обсуждение проблемы** | **IV Тренинг**  **1. Мозговой штурм.**   * Что чаще всего подталкивает к первой пробе сигареты? * Кто нам предлагает закурить? * Что курящие подростки хотят нам продемонстрировать своим курением? Какие комплексы и проблемы чаще всего прикрывают сигаретным дымом? * Можно ли общаться без сигареты? * Может ли некурящий человек стать лидером молодежной компании? Что чаще всего определяет лидерство? * Какие виды деятельности (профессии) не приемлют употребление табака?   **2. Пассивное курение.**  Кому из вас приходилось быть в одной комнате с курящими. Расскажите, что вы ощущали? (Выслушиваются наблюдения 2-3 человек).  Почему вы чувствовали себя плохо? (варианты ответов: потому что табачный дым от сигареты распространяется по всей комнате, и его вдыхают все находящиеся в помещении).  Почему наши дети становятся пассивными курильщиками? (потому что некоторые родители в присутствии своих детей не могут расстаться с сигаретой)  **3. Задание “Составьте права некурящих людей”**  **4. А что дети знают о табаке и курении? (дети берут карточку и отвечают)**  Закончи предложения:  1. Если я зашел в лифт, а кто-то там курит, я ….  2. Если бы старший брат моего друга предложил мне попробовать закурить я бы…  3.У курильщика изо рта …………пахнет.  4. От курения зубы …  5. От курения язык …  6. Курение приносит вред легким, так как …..  7.Курение приносит вред сердцу, так как ……….  8.Курение………………. кровеносные сосуды.  9.Когда человек курит его органы не получают достаточно……………………..  **5. Задание воспитанников.**   * Сколько стоит 1 пачка сигарет среднего качества? * Что можно купить на деньги, потраченные на табак?   **6. Мозговой штурм “Хорошо или плохо”**  Между детьми. в форме дискуссионных качелей, обсуждается “Почему курить – хорошо”, “Почему курить – плохо”  **Задание 1.**  **Записать преимущества некурящего человека** (хорошее самочувствие, меньше болеет, не чувствует усталости, свежее лицо, здоровая кожа, белые зубы, уверен в себе). Кто больше?  **Задание 2.**  **Записать самые неприятные (какие только придут в голову!) слова по поводу курения.)**  **7. Игра “Сигарета” или как сказать “НЕТ”**  Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от курения и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет сигарету и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять ее. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать курить.   * Легко ли отказать предложению закурить? * Легко ли было подбирать достойные отказы? * Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему? * Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?   **Почему сигарета приобрела такой привлекательный вид?**   * В обществе сложился стереотип взрослого мужчины – курильщика. Если вокруг ребенка курит много взрослых, ему тоже хочется скорее стать взрослым (если в семье курят, то вероятность того, что ребенок будет курить увеличивается на 50-60 %); * Запрограммированность курения: курит крокодил Гена, Волк из “Ну, погоди!”, курят большинство актеров и актрис. В ребенке, его сознании, закладывается программа, сознание искажено ложными представлениями и сведениями о табаке; * Влияние сверстников. Когда курят друзья, старшеклассники – у многих возникает желание попробовать. Срабатывает механизм социальной зависимости. Особенно часто это случается у девушек и женщин; * Многие начинают курить во время стресса, попадая в тяжелую жизненную ситуацию, причем такое случается даже в возрасте 40-50 лет. В трудный момент кто– то протягивает сигарету: покури – станет легче. Это действительно дает временное облегчение, на несколько минут, пока горит сигарета, проблема отодвигается в сторону; * Многие курение считают привычкой, полагая, что бросить курить легко, стоит только приложить усилия. Но курение – это определенная форма наркотической зависимости, с которой расстаться довольно трудно.   Какие мотивы выдвигают воспитанники в пользу курения:   * самоутверждение, * подражают старшим, * желание казаться взрослым, * любопытство, * стремление к необычному состоянию.   Девочки считают, что курить – это красиво и модно, что это нравится мальчикам.  Но мальчики к курению девочек относятся отрицательно, из многочисленных опросов следует: нет ни одного, кто бы хотел иметь курящую жену.  **8. Групповая дискуссия “Как бороться с курением”**  **Составить план борьбы с курением.**  **Пример:**   1. В рекламах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержание рекламы. 2. Больше писать в прессе о вреде курения. 3. Ввести штраф за курение в общественных местах. 4. Усилить антиникотиновое воспитание в начальных и средних классах. 5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения. 6. В детском сатирическом журнале “Ералаш” критиковать курильщиков. 7. В мультсериале “Ну, заяц, погоди” показывать преимущества некурящего зайца перед курящим волком. |
| **Подведение итогов**  **(рефлексия)** | **V. Рефлексия**  Что можно сделать, чтобы уберечь ребенка от такой пагубной привычки?  Как мы, взрослые, влияем на формирование привычек своих детей?  Очень Важно, чтобы воспитанники поняли, что самодисциплина, сила духа помогают человеку быть успешным в жизни, найти достойную работу, хорошую зарплату. |

**Литература:**

1. Авдеенко А.А. Курить бросим – яд в папиросе: пять уроков для желающих навсегда покончить с дикой и унизительной для человека привычкой – табакокурением. Барнаул, 1991 г.
2. Александров А.А., Прохоров А.В. Организация профилактики курения среди детей и подростков. “Здоровье Российской Федерации”,1992.
3. Баль Л.В., Барканова С.В.. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., Владос, 2003.