**

***Управление образования Лидского райисполкома***

***ГУО «Средняя общеобразовательная школа №11 г. Лида»***

**ПРОЕКТ**

**«ВЫСТРЕЛ В БУДУЩЕЕ»**

***Авторы проекта: Карпович Т. , учащаяся 9 «В» класса, Зданович О., учащаяся 9 «А» класса, Михневич Ю., учащийся 9 «А» класса***

***Руководитель проекта: Видевич Л.М., заместитель директора по воспитательной работе***

***231300 г. Лида, ул. Интернациональная 11***

***тел. 8-0154-525211***

***Лида, 2011 г.***

**Актуальность проекта**

*Жизнь коротка,*

*И как ее прожить:*

*Со здоровьем об руку,*

*Решить уже нам самим.*

*Ответ за нами…*

Сохранение и поддержание здоровья молодежи сегодня – это гарантия медико-социального благополучия общества в будущем. Поэтому именно в молодежной среде особое внимание уделяется работе по формированию здорового образа жизни. Одной из наиболее актуальных проблем является борьба с курением.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и педагогов, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Молодежь как правило не обладает исчерпывающими знаниями обо всех опасностях, связанных с курением табака, а начинающие курильщики чаще всего недооценивают риск возникновения табачной зависимости. Курение приводит к серьезным нарушениям здоровья, повышенает риск наступления инвалидности, преждевременной смерти. Поэтому самый эффективный способ борьбы с курением – не начинать курить, не формировать табачную зависимость, беречь здоровье изначально.

Повышение степени осознания проблемы вреда курения, формирование позитивного отношения к “жизни без табака” актуально для нашей школы.

Очевидно,что курение и подростки – очень серьёзная проблема, проблема не только медицинская, но и социальная, и становится она год от года всё острее. Согласно статистике ВОЗ, почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками. В большинстве стран курит примерно треть 15-летних подростков, значительная часть которых начала курить уже с 7 – 10 лет. Печально, но факт, что количество курящих в последние годы пополняется за счёт девочек, причём с опережением количества мальчиков. Подростки не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это делают старшие.

Статистические данные, отображающие актуальность поднятой проблемы для нашей школы, представлены в следующей таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год, месяц | Курящих уч-ся | Курящих работников школы |
| 2008, дек | 43 – 9,7% | 5 – 4,3% |
| 2009,дек. | 40 – 6,4% | 8 – 4,3% |
| 2010,дек. | 37 – 5,9% | 7 – 3,8% |

Хотелось бы верить, что эти цифры отражают реальную ситуацию. Однако успокаиваться рано. Как объяснить сегодня нашим подросткам, что для успеха и полноты жизни сигареты нужно отменить? Они не средство снятия стресса, не способ облегчить общение и наладить коммуникацию. Как сделать это на понятном для подростков языке – без прессования и чтения моралей?

В рамках подготовки проекта проведены социологические исследования учащихся 5-х, 7-х, 9-х, 11-х классов.

Мы осознаём, что осуществление проекта – одно из звеньев длительной цепи мероприятий по борьбе с курением. Надеемся, что данный проект поможет посмотреть на эту проблему под новым углом зрения, продемонстрировать востребованность подобных акций и рассказать о новых возможностях в помощи подросткам отказаться от курения.

Мы верим, что наступят такие времена, когда каждый учащийся нашей школы на предложение закурить скажет: « Я не курю, и это мне нравится!»

Да здравствует школа без табачного дыма!

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Анкета** | **Результаты 5»Г»** |
| 1.Пробовали ли Вы курить?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 13.33%  Б) 86.67% |
| 2.Если «да», то в каком возрасте?  *А) Да (сколько сигарет в день)*  *Б) Нет*  *В) Иногда* | 8-9лет |
| 3.Первую сигарету выкурили:  *А) с другом*  *Б) один*  *В) в компании* | А) 6.66%  В) 6.66% |
| 4.Курили для того, чтобы  *А) считать себя взрослым*  *Б) за компанию*  *В) ради интереса* | Б) 6.66%  В) 6.66% |
| 5. Курите ли Вы?  *А) Д а (сколько сигарет в день)*  *Б) Нет*  *В) Иногда* | Б) 100% |
| 6. Курят ли ваши родители (мать или отец)?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 46.67%  Б) 53.33% |
| 7.Как Вы относитесь к курящим сверстникам?  *А) Отрицательно*  *Б) Положительно*  *В) Безразлично* | А) 80%  В) 20% |

|  |  |
| --- | --- |
| *Анкета* | *Результаты 7»А»* |
| 1.Ваш возраст | 12-13 лет |
| Ваш пол | М.-53.33%  Ж.-46.66% |
| 3. Как вы относитесь к курению?  А) осуждаю  Б) безразлично  В) приветствую | А) 73.33%  Б) 26.66% |
| 4.Пробовали ли Вы курить?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 20%  Б) 80% |
| 5. Курите ли Вы?  *А) Да (сколько сигарет в день)*  *Б) Нет*  *В) Иногда* | Б) 100% |
| 6. Как Вы считаете, во сколько лет начинают курить современные подростки?  *А) 7-10*  *Б) 10-14*  *В) 15-17*. | А) 13.33%  Б) 66.66%  В) 20% |
| 7. Курят ли ваши родители (мать или отец)?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 46.67%  Б) 53.33% |
| 8.Как Вы относитесь к курящим сверстникам?  *А) Отрицательно*  *Б) Положительно*  *В) Безразлично* | А) 80%  В) 20% |
| 9.Вредит ли курение обществу в целом?  *А) Да*  *Б) Нет*  *В) Не знаю* | А) 93.33%  Б) 6.67% |
| 10. Почему курят подростки?  *А) Чтобы забыть о проблемах и расслабится.*  *Б) Чтобы выглядеть крутым и модным.*  *В) Быть взрослее*  *Г) От безделья* | А) 13.33%  Б) 40%  В) 33.33%  Г) 13.33% |
| 12. Достаточно ли информации о вреде курения?  *А) Да*  *Б) Нет*  *В) Необходимо больше информации* | А) 93.33%  В) 6.67% |
| 13.Каковы последствия курения для человека? | Рак легких, ухудшение памяти, зрения, утомляемость, сердечно-сосудистые заболевания и др. |
| 14..Предложите свои способы борьбы с курением среди молодежи. | Не продавать детям сигареты; родители должны показывать личный пример; посещение больниц, где находятся больные от курения; проводить беседы с подростками; воспитывать детей примерами сильнейших личностей; привлекать молодежь к спорту. |

|  |  |
| --- | --- |
| *Анкета* | *Результаты 9»В»* |
| 1.Ваш возраст | 15-16 лет |
| Ваш пол | М.-65 %  Ж.-35 % |
| 3. Как вы относитесь к курению?  А) осуждаю  Б) безразлично  В) приветствую | А) 65%  Б) 35% |
| 4.Пробовали ли Вы курить?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 50%  Б) 50% |
| 5. Курите ли Вы?  *А) Да(сколько сигарет в день)*  *Б) Нет*  *В) Иногда* | Б) 100% |
| 6. Как Вы считаете, во сколько лет начинают курить современные подростки?  *А) 7-10*  *Б) 10-14*  *В) 15-17*. | А) 5 %  Б) 90%  В) 5 % |
| 7. Курят ли ваши родители (мать или отец)?  *А) Да*  *Б) Нет* | А) 60%  Б) 40% |
| 8.Как Вы относитесь к курящим сверстникам?  *А) Отрицательно*  *Б) Положительно*  *В) Безразлично* | А) 80%  В) 20% |
| 9.Вредит ли курение обществу в целом?  *А) Да*  *Б) Нет*  *В) Не знаю* | А) 100% |
| 10. Почему курят подростки?  *А) Чтобы забыть о проблемах и расслабится.*  *Б) Чтобы выглядеть крутым и модным.*  *В) Быть взрослее*  *Г) От безделья* | А) 20%  Б) 60%  В) 10%  Г) 10% |
| 12. Достаточно ли информации о вреде курения?  *А) Да*  *Б) Нет*  *В) Необходимо больше информации* | А) 100%  В) 6.67% |
| 13.Каковы последствия курения для человека? | Страдает память, снижается мышечная сила, ухудшается зрение, **истощаются нервные клетки**, вызывая преждевременное утомление и снижение работоспособности мозга и др. |
| 14..Предложите свои способы борьбы с курением среди молодежи. | Запретить продажу сигарет; запретить рекламу сигарет; вести штрафы за курение в общественных местах; получать достоверную информацию о вреде курения: |

***Анкета «Как я отношусь к курению»- 11 «А»класс***

1. Курить – это круто. 1. 2. 3. 4. 5.

2. Курение делает людей менее активными и менее энергичными. 1. 2. 3. 4. 5.

3. Курение – это напрасная трата денег. 1. 2. 3. 4. 5.

4. Курение – это слишком дорогая привычка. 1. 2. 3. 4. 5.

5. Курение – это опасно для здоровья. 1. 2. 3. 4. 5.

6. Курение – это напрасная трата времени. 1. 2. 3. 4. 5.

7. У курильщиков зубы становятся желтыми. 1. 2. 3. 4. 5.

8. От курильщиков плохо пахнет. 1. 2. 3. 4. 5.

9. Курение – это для неудачников. 1. 2. 3. 4. 5.

10. Курение ухудшает показатели в спорте. 1. 2. 3. 4. 5.

11. Курить – это глупо. 1. 2. 3. 4. 5.

12. Курение ухудшает внимание и память. 1. 2. 3. 4. 5.

13. Курение – это неинтересно. 1. 2. 3. 4. 5.

14. Курение препятствует достижениям в жизни. 1. 2. 3. 4. 5.

15. Курить – это не для меня. 1. 2. 3. 4. 5.

16. Если родители не курят, то и мне нечего начинать. 1. 2. 3. 4. 5.

17. Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения. 1. 2. 3. 4. 5.

18. От табака становишься зависимым и несвободным. 1. 2. 3. 4. 5.

19. Лучше никогда не пробовать курить. 1. 2. 3. 4. 5.

20. Я выглядел(а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников (сверстниц). 1. 2. 3. 4. 5.

21. Курение успокаивает нервы. 1. 2. 3. 4. 5.

22. Курение способствует похуданию. 1. 2. 3. 4. 5.

23. Курение – это интересное времяпровождение. 1. 2. 3. 4. 5.

24. В курении есть особый шик. 1. 2. 3. 4. 5.

25. Курить – это круто. 1. 2. 3. 4. 5.

26. Курение делает подростка более интересным. 1. 2. 3. 4. 5.

27. Курение дает возможность собраться с мыслями. 1. 2. 3. 4. 5.

28. Курение – это приятные ощущения. 1. 2. 3. 4. 5.

29. Курение позволяет чувствовать себя более комфортно среди других людей. 1. 2. 3. 4. 5.

30. Курение повышает собственную значимость в глазах других людей. 1. 2. 3. 4. 5.

31. Курение позволяет скоротать время ожидания. 1. 2. 3. 4. 5.

32. Курение повышает авторитет среди товарищей. 1. 2. 3. 4. 5.

33. Курение – это символ преуспевания в делах и жизни. 1. 2. 3. 4. 5.

34. Курить – модно и современно. 1. 2. 3. 4. 5.

35. Мне нравится реклама курения. 1. 2. 3. 4. 5.

36. Курят многие люди, и с их здоровьем ничего не происходит. 1. 2. 3. 4. 5.

37. Если родители курят, то и мне можно начать курить. 1. 2. 3. 4. 5.

38. Я уже взрослый и могу попробовать курить. 1. 2. 3. 4. 5.

39. Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить. 1. 2. 3. 4. 5.

40. Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака. 1. 2. 3. 4. 5.

В вопросах 1–20 баллы суммируются.

В вопросах 21–40 баллы подсчитываются в обратном порядке, например: 5–1; 4–2; 3–3; 2–4; 1–5.

Все баллы суммируются.

Результат до 90 баллов (61.53% уч-ся 11»А» класса)– нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется.

От 91 до 120 (15.38% уч-ся)- нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае.

От 121 и выше (15.38% уч-ся) – положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему.

Анализируя результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

У большинства респондентов отношение к курению отрицательное. Анкета показала хорошую осведомленность ребят о негативных последствиях курения, большинство респондентов высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью. Ребята указали на достаточную информацию о вреде курения. Для возрастной категории 13 – 16 лет основными причинами начала курения являются: снять стресс, вызванный в какой-то степени сложностями во взаимоотношениях с родителями и сверстниками, выглядеть крутым и модным, быть взрослее, интересно попробовать что-то новое, ранее неизвестное. Многие участники анкеты предложили действенные (на наш взгляд), но в то же время простые способы борьбы с курением среди молодежи. Предложения ребят мы объединили и вот результаты:

* не продавать детям сигареты , запретить рекламу сигарет;
* ввести штрафы за курение в общественных местах;
* родители должны показывать личный пример;
* посетить больницу, где находятся больные от курения;
* получать достоверную информацию о вреде курения:
* воспитывать детей примерами сильнейших личностей;
* привлекать молодежь к спорту.

**Цель проекта:** уменьшить процент курящих школьников через организацию профилактической работы с учащимися и родителями

**Задачи проекта:**

* 1. Формирование у детей и подростков личной позиции в отношении сохранения собственного здоровья;
  2. Популяризация здорового образа жизни;
  3. Формирование правовой культуры и ответственного поведения;
  4. Информирование подростков о последствиях употребления психоактивных веществ;
  5. Формирование активной гражданской позиции

**Участники проекта:**

* Заместитель директора по воспитательной работе
* Педагоги социальные – 2
* Педагог-психолог
* Родители
* Учителя физкультуры
* Педагог-организатор детской комнаты по месту жительства «Мечта»
* Педагог-организатор
* Классные руководители
* Специалисты различных служб
* Библиотекарь

**Сроки реализации проекта:**

Проект рассчитан на апрель 2011 – октябрь 2011

**Содержание проекта:**

**Организационный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Формы работы*** | ***Время проведения*** | ***Привлекаемые специалисты*** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. | Разработка плана реализации проекта.  Социологический опрос уч-ся 5,7,9 и 11 классов по вопросу распространения табакокурения, осведомлённости подростков о влиянии табакокурения на здоровье человека.  Просмотр рекламных роликов:   * «Сигарета убивает» (для уч-ся 5-6 кл. и их родителей); * «Табачный конвейер» (для уч-ся 7-9 кл. и их родителей); * « Выстрел в будущее» (для уч-ся 10,11 кл. и их родителей)   Рейды «Хочешь жить – бросай курить»  Акция «Брось сигарету»  Рекламная кампания «Жизнь без табака»:   * Конкурс рисунков «Планета некурения» (4-5 кл.) * Фотовыставка (5-7 кл.) * Публикация в школьной газете «Большая перемена» (8-9 кл.) * Издание просветительских материалов – листовок (9-11 кл.)   Анкетирование «Твоё здоровье в твоих руках» (8-11кл.)  Ролевая игра «Суд над табаком» (для уч-ся 4-10 кл. по принципу «равный обучает равного») | Апрель  Апрель  Апрель  Апрель  Апрель  Апрель  Апрель  Апрель | Видевич Л.М.  Кл. рук.  Родевич Т.И.  Огурцова Е.И.  Астапенко Н.А.  Шибут А.И.  Будевич С.Л.  Оленина М.А.  Администрация  Сильвестро- вич Р.А  Черняк В.К.  Черняк В.К.  Князева Н.В.  Анашкевич Н.Н.  Кл. рук.  Анашкевич Н.Н.  Родевич Т.И. |

**Основной этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Мероприятие*** | ***Время проведения*** | ***Ответственные*** |
|  | Родительское собрание «Табакокурение среди подростков» | Май | Мордакова О.Т.  Бирета М.Ф.  Фельдшер школы |
|  | Ролевая игра «Суд над табаком» (4-10 кл. по принципу «равный обучает равного») | Май | Гатальская Л.П. |
|  | Театрализованное представление «Курение, или Здоровье - Выбор За Вами!»  (4-6 кл.) | Май | Астапенко Н.А. |
|  | Тренинг « Не хочу курить» (7 – 8 кл) | Май | Кица О.М.  Кл. рук. |
|  | Встречи с врачом-наркологом (10 – 11 кл.) | Сентябрь | Кл. рук. |
|  | Проведение консультаций желающим бросить курить | Октябрь | Черняк В.К. |
|  | Буклет «Курить в 21 веке – это не модно, или Что вы знаете о табаке» | Октябрь | Пресс-центр  Анашкевич Н.Н. |
|  | Родительское собрание «Спасем детей от дыма сигарет» (5-6 кл) | Октябрь | Кл. рук. |
|  | Беседа для учащихся «Курение и его вред для здоровья» (7-е кл) | Октябрь | Шибут А.И. |
| 1. . | Урок ответов и вопросов «В плену иллюзий» (10 – 11 кл.) | Октябрь | Волкова Е.С. |

**Заключительный этап:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Мероприятие*** | ***Время проведения*** | ***Ответственные*** |
| 1 | Проведение психолого-педагогических исследований на заключительном этапе. | Конец сентября -начало октября | Психолог, кл.рук. |
| 2. | Защита креативных арт-проектов (буклетов, плакатов, этикеток, рекламных слоганов , поделок и др.) «Курильщик-сам себе могильщик » | Октябрь | Кл.рук., педагог-организатор |
| 3. | Организация оперативного информационного сопровождения. | Постоянно | Кл.рук., педагог-организатор |
| 4. | Презентации мероприятий в рамках родительских суббот. | Октябрь | кл.рук., педагог-организатор |
| 5. | Пополнение методкопилки «Здоровье своими руками» разработками, создание копилки презентационных материалов. | Постоянно | кл.рук., педагог-организатор, педагог-психолог, педагоги социальные |
| 6. | Митинг у здания школы «Нет-курению!» | Октябрь | Заместитель директора по ВР, кл. рук., педагог-организатор, педагог-психолог, педагоги социальные |
| 7. | Внесение изменений и дополнений в проект (по необходимости), планирование дальнейшей деятельности. | Октябрь | Заместитель директора по ВР, кл. рук., педагог-организатор, педагог-психолог, педагоги социальные |

**Ожидаемые результаты:**

* Снижение процента курящих школьников;
* Активизация личного участия в пропаганде здорового образа жизни;
* Пробуждение в душе учащегося ответственности за физическое и моральное здоровье своего социума;
* В результате проведения внеклассных мероприятий предполагается, что школьники обратят внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей;
* Воспитание уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

***Приложение №1***

Родительское собрание

***"СПАСЕМ ДЕТЕЙ ОТ ДЫМА СИГАРЕТЫ"***

*"Новорожденные везде плачут одинаково. Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки. Это результат воспитания"* *(Сюнь-цзы)*

*"Я намерен сегодня говорить о табаке как о прихоти и несчастии человека"*  *(И.М. Догель)*

***Цели собрания:***

1. *Обсудить проблему – почему дети начинают курить?*
2. *Найти способы помощи детям, начавшим курить.*
3. *Обсудить способы семейного влияния на поведение и привычки детей.*

***Задачи:***

1. *«Погружение» родителей в проблемное поле с целью вооружения их обширной информацией.*
2. *Выявление источников приобщения подростков к вредной привычке и изучение психологических механизмов этого процесса.*
3. *Освоение навыков адекватного ситуации продуктивного взаимодействия родителей с детьми по профилактике курения.*

***Форма проведения:*** *Информационно-практическая беседа, обмен мнениями.*

**В ходе собрания родители смогут:**

* осознать ответственность за формирование у детей способности противостоять отрицательному влиянию социального окружения;
* сформулировать главные принципы поддержки детей в борьбе с табакокурением;
* выработать рекомендации семейной профилактики табакокурения подростков.

**Вопросы, обсуждаемые на собрании:**

* + - Что значит быть "ответственными родителями"?
    - Какова роль родителей в формировании у детей ответственности за свое здоровье?
    - На каких принципах должна строиться система поддержки детей в борьбе с табакокурением?
    - Как родители могут помочь ребенку в противостоянии коварному соблазну?
    - Структура собрания представлена в табл. 1.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этап и его содержание*** | ***Формы и методы работы*** | ***Продолжительность (мин)*** | ***Ожидаемые результаты*** |
| 1.Мотивация к работе | Игра "Кто больше?" Статистическая информация о табакокурении | 3 | Родители определяют вместе с педагогом цели и задачи собрания |
| 2. Работа с понятиями | Работа в группах | 7 | Осмысление родителями понятий "курение активное и пассивное", "соблазн", "ответственность", "выбор", "помощь" |
| 3.Обсужде-ние основной проблемы | Просмотр и обсуждение презентации «Не курите при детях»  Работа в группах. Упражнение-активатор. Ролевые игры:   * "Ситуации"; * «Сумей сказать "нет"» | 35 | Родители:   * анализируют предложенные ситуации, представляют вариант их завершения в виде сценки; * самостоятельно делают выводы об основных целях воспитания, о формировании у детей ответственности за свою жизнь и здоровье; * вырабатывают принципы поддержки и определяют конструктивные шаги в профилактике табакокурения среди подростков |
| 4. Подведе-ние итогов | Рефлексия: "Закончи фразу" | 5 | Родители самостоятельно формулируют выводы о результативности занятия, выполняют домашнюю работу (заполняют анкету) |

**Ход собрания**

***1-й этап. Мотивация родителей к работе***

В начале собрания педагог проводит игру "Кто больше?". Суть игры – назвать как можно больше марок известных сигарет. Побеждает тот, кто меньше всего назвал марок сигарет или не знает их совсем. Это значит, что человек не курит, и проблема курения в его семье стоит не так остро.

О том, что тема разговора актуальна, свидетельствуют результаты опроса учащихся и официальная статистика:

* более 80% курящих приобрели эту привычку в возрасте до 18 лет;
* по данным Всемирной организации здравоохранения, 80% регулярно курящих детей продолжают курить, став взрослыми;
* если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70% случаев он будет курить всю жизнь;
* согласно опросам медиков и социологов к 12 годам сигареты пробовали 30% россиян, к 14 годам – 55%, а к 15 – уже 65%. Каждый 10-й курильщик в 15 лет уже страдает никотиновой зависимостью.

Учитель приводит данные, полученные на основе анкетирования учащихся своего класса (анкета для учащихся приводится в приложении).

Если в западноевропейских странах здоровый образ жизни является нормой – это модно и престижно, то в России проблема детского курения достигла критической точки. Подростковое курение стремительно молодеет. Таким образом, из всего вышеизложенного очевидно, что с наступлением подросткового возраста риск начала курения резко возрастает. Кроме того, если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников отрицательно относятся к курению вообще, то в подростковой среде картина резко меняется: курение становится привлекательным, влияние взрослых снижается, и все большую значимость приобретают мнение и пример сверстников.

Поэтому сегодня пойдет речь не только о вреде курения, но и о том, как родители могут помочь своему ребенку в борьбе с этим коварным соблазном.

**2-й этап. Работа с понятиями**

Для достаточно глубокого осознания темы разговора разберемся в ключевых понятиях, которыми будем оперировать:

* "курение активное";
* "курение пассивное";
* "ответственность";
* "соблазн";
* "выбор";
* "помощь".

Родители делятся на 3 группы, каждая из которых получает карточку с заданием, представленным в табл. 2, и выполняет его.

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задания для групп*** | ***Ожидаемый результат*** |
| **Группа 1**. Сформулируйте определения понятий "активное курение" и "пассивное курение", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках.  Активное курение – это вредная привычка, связанная с … табачного … и способствующая развитию различных … легких, сердца, сосудов, желудка.  *(Заболевание, дым, вдыхание.)*  Пассивное курение – это пребывание человека в накуренном … или рядом с … и … табачного дыма помимо его …  *(Воля, курящий, вдыхание, помещение.)* | Активное курение – это вредная привычка, связанная с вдыханием табачного дыма и способствующая развитию различных заболеваний легких, сердца, сосудов, желудка.  Пассивное курение – это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли |
| **Группа 2**. Сформулируйте определения понятий "ответственность " и "соблазн", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках.  Ответственность – необходимость, … давать … о своих действиях, поступках, … за их последствия.  *(Отчет, обязанность, отвечать.)*  Соблазн – влечение, искушение, вызывающее желание у … что-нибудь … самому, испытать новые… *(Человек, сделать, ощущение.)* | Ответственность – необходимость, обязанность давать отчет о своих действиях, поступках, отвечать за их последствия.  Соблазн – влечение, искушение, вызывающее желание у человека что-нибудь сделать самому, испытать новые ощущения |
| **Группа 3.** Сформулируйте определения понятий "выбор" и "помощь", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках.  Выбор – это предпочтение кого-либо или чего-либо, система …, образующая психологическую … предпочтительности. *(Мотивы, основа.)*  Помощь – поддержка, содействие в чем-либо, в какой-нибудь …, дающей желаемый …, избавляющий от …, … *(Деятельность, результат, трудности, проблемы.)* | Выбор – это предпочтение кого-либо или чего-либо, система мотивов, образующая психологическую основу предпочтительности.  Помощь – поддержка, содействие в чем либо, в какой-нибудь деятельности, дающей желаемый результат, избавляющий от трудностей, проблем |

**3-й этап. Обсуждение основной проблемы**

Разобравшись в смысле понятий, родители переходят к работе над проблемой. Педагог предлагает родителям посмотреть презентацию «Не курите при детях»

* Безответственность и невежество отличают взрослых, курящих в присутствии детей.
* Курение родителей способствует приобщению детей к сигарете.
* У половины курящих старшеклассников курят их родители.
* Дети в «курящих» семьях превращаются в пассивных курильщиков, а пассивное курение  
  в большей степени вредно для здоровья.
* Чаще всего именно дети из «курящих» семей приобретают впоследствии эту дурную привычку и превращаются в заядлых курильщиков.
* Далеко не все родители, курящие в присутствии детей, понимают, что они наносят вред не только своему здоровью, но и здоровью детей.
* В семьях, где курит один из родителей, показатели детской заболеваемости выше, чем в семьях некурящих. У детей курящих родителей заболевания органов дыхания в первый год жизни встречаются в два раза чаще, чем у детей некурящих родителей. Такие дети и в старшем возрасте болеют чаще.
* Отрицательный пример, который подают своим детям взрослые, оборачивается неблагоприятными последствиями. К тому же курящие родители не всегда в состоянии привести серьёзные доводы против курения и убедительно доказать,  
  что курение – это зло.
* Поскольку для молодёжи важнее пример и авторитет близких и уважаемых ими людей, чем теоретические назидания и наставления, уважаемые родители, воздержитесь от курения  
  в присутствии детей.
* Поскольку для молодёжи важнее пример и авторитет близких и уважаемых ими людей, чем теоретические назидания и наставления, уважаемые родители, воздержитесь от курения  
  в присутствии детей.
* Самая высшая ценность человеческого бытия – это сама жизнь;
* Собственная жизнь человека (ее продолжительность, качество, содержательность) во многом зависит от самого человека, его образа жизни, привычек;
* Главное в воспитании – научить ребенка быть ответственным за свою жизнь, т. е. уметь отвечать за свои поступки и их последствия.

Конечной целью воспитания ребенка является формирование человека, способного самостоятельно принимать в отношении себя ответственные решения.

Затем участники собрания выполняют **упражнение-активатор**, в процессе которого им следует продолжить следующие предложения:

* *"Быть ответственным по отношению к ребенку для меня означает… "*
* *"Свою ответственность по отношению к ребенку я проявляю через…"*
* *"Я несу ответственность за…"*

Высказывания родителей фиксируются на доске.

Воспитать ответственного человека могут только ответственные родители.

**Задание группам** – сформулировать определение понятия "ответственные родители".

**Ожидаемый результат.** В ходе обсуждения родители должны прийти к выводу о том, что ответственные родители передают ответственность своему ребенку за его поступки и собственное поведение, учат ребенка предвидеть последствия своих действий и определять совместимость поступков с собственными ценностями.

Чтобы глубже осознать проблему, предлагаем провести **ролевую игру "Ситуации"**.

**Задания для родителей:**

* прочитайте ситуации, приведенные ниже, коллективно проанализируйте их;
* представьте вариант завершения ситуации в виде сценки.

**1-я группа:** *Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваш ребенок сидит в своей комнате с одноклассником, и оттуда пахнет сигаретным дымом. Ваши действия?*

**2-я группа:** *Однажды, наводя порядок на столе своего ребенка, вы обнаружили несколько сигарет и решили поговорить с ним об этом. Как вы будете это делать?*

**3-я группа:** *Ребенок вернулся домой, от него пахнет сигаретным дымом. Когда вы говорите ему об этом, он отрицает, что курил. Ваши действия?*

**Рефлексия ролевой игры.**

Родителям предлагается ответить на вопросы:

* Было ли вам комфортно играть роль подростка?
* Что вы чувствовали при этом?
* Знакомы ли вам проигрываемые ситуации?

**Ожидаемый результат.** Ролевая игра даст возможность родителям почувствовать себя на месте подростка, осознать реальную возможность возникновения проблемы курения в каждой семье и необходимость особого психологического подхода при общении с ребенком по поводу курения.

Далее учитель предлагает каждому подумать и ответить на вопросы:

* **Какие меры борьбы с табакокурением могут быть использованы родителями?**
* **Как можно помочь ребенку не поддаться этому соблазну?**

Работа организуется по методу "мозгового штурма". Результаты фиксируются на доске.

**Ожидаемый результат.** Предлагаются следующие меры профилактики табакокурения и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

* организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
* личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
* профилактические беседы о вреде курения;
* использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
* поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
* организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
* контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
* введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
* обучение ребенка умению отказываться от предложения закурить.

Эффективность предложенных форм и методов профилактической работы зависит от соблюдения принципов семейной профилактики табакокурения. (Педагог заранее готовит наглядный материал на доске или на листе ватмана.)

**Принципы семейной профилактики табакокурения:**

* Системность.
* Гибкий контроль.
* Терпение и деликатность.
* Индивидуальный подход.
* Поддержка.
* Наглядность.

Далее учитель организует работу в группах, предлагая обсудить формы профилактики табакокурения и объяснить:

* Почему именно этой форме отдали предпочтение?
* Какие задачи она решает?
* Перед каким выбором стоит ребенок?
* Какой выбор ставят перед собой родители?
* Какие принципы должны быть использованы для обеспечения эффективности выбранной формы профилактики?
* Каков предполагаемый результат?

**Ожидаемый результат.** Чтобы помочь ребенку избежать привычки курения, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное – **любить** своего ребенка, **понимать** его и быть готовым всегда **прийти на помощь**. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенны и эффективны.

Психологи советуют ребенку построить отказ от курения по схеме:

***отказ + аргумент + встречное предложение.***

Педагог предлагает родителям разбиться на пары и провести **ролевую игру «Сумей сказать "нет"»**.

Возможные аргументы для отказа от предложения покурить:

* **слабое здоровье** *("Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?");*
* **желание сохранить голову светлой** *("Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?");*
* **уже существующий отрицательный опыт** *("Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?");*
* **желание отодвинуть этот эксперимент на неопределенный срок** *("Нет, спасибо. Не сегодня и не сейчас, я очень спешу, срочные дела. Давай встретимся завтра.");*
* **ссылка на уже имеющиеся проблемы** *("Нет, не буду. У меня и так вагон неприятностей. Ты не хочешь сходить в спортивный зал?");*
* **стремление казаться "крутым"** *("Эта дрянь не для меня. Есть увлечения покруче. Приходи, посидим за компьютером: у меня есть новая игра.");*
* **встречное предложение** *(переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Таким образом, ваш ребенок достойно выходит из данной ситуации).*

**4-й этап. Подведение итогов.**

Для того чтобы родители оценили свою работу, попросите их продолжить фразы:

* *"Сегодня я понял(а), что…"*
* *"После этого разговора мне стало ясно…"*
* *"Это собрание помогло мне разобраться…"*

Затем следует обратиться к эпиграфам собрания. Действительно, курение это прихоть и несчастье человека, но каждый делает свой выбор сам. Воспитывая наших детей, мы можем помочь им избежать дурных привычек.

***Приложение №2***

Беседа для учащихся 5 – 7 классов

***«КУРЕНИЕ И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»***

Курение является довольно распространенной вредной привычкой людей разного возраста и пола. У курильщиков формируется психологическое привыкание к процессу курения, многие из них периодически ощущают сильную потребность закурить. Истинная химическая зависимость от никотина, содержащегося в табаке, и связанное с этим болезненное влечение курению, подобное токсикомании, возникают примерно у трети курильщиков.

Табак на Русь завезли английские купцы еще в XVI в., в эпоху правления Ивана IV Грозного. Однако широкого распространения табакокурение в те времена не получило, так как за него полагалось наказание. В XVIII в. был даже издан указ о том, чтобы сечь курильщиков кнутом и палками, а у наиболее злостных отрезать уши и нос. К еще более суровой мере – смерти – приговаривались торговцы табаком. Наши предки не знали механизма действия табакокурения на организм, но принимали суровые меры к его пресечению.

В процессе курения табака образуются такие вредные вещества, как никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензпирен, радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, аммиак, свинец, органические кислоты (муравьиная, синильная, уксусная), эфирные масла, ядовитые газы (сероводород, угарный и углекислый газы) и другие химические соединения. Наиболее ядовитыми компонентами табака являются никотин и синильная кислота. Их смертельные дозы равны 0, 08 г, однако в организм человека смертельная доза (20-25 сигарет в день) поступает постепенно, небольшими дозами. Дозированная форма приема ядовитых веществ способствует привыканию к яду. Вместе с тем постоянное курение, т.е. прием ядовитых веществ, наносит организму постепенные, но последовательные как физические, так и психические травмы.

Курение является одной из причин различных нервных расстройств у подростков. Они плохо спят, становятся раздражительными, у них появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память и нарушается умственная активность. Следует отметить, что наибольший вред приносит «тайное курение», сопряженное с быстрыми затяжками, так как при этом происходит стремительное сгорание табака, и в дым переходят до 40% никотина.

Частое и продолжительное курение может привести к возникновению Физической зависимости, физического влечения к табакокурению. Оно выражается в проявлении физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли («тяжелой головы»), резких неприятных (болевых) ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаний артериального давления, потери сна, аппетита, снижении памяти, появления желания выкурить сигарету натощак. Человек, тем более молодой, не чувствует себя физически здоровым, страдает и его психика. Он становится нервозным, чрезмерно раздражительным, теряет работоспособность. Все его мысли подчинены потребности выкурить сигарету. Однако это лишь приглушает дискомфорт в организме, а отнюдь не способствует восстановлению здоровья. В это же время закрепляется привыкание – физическая зависимость организма, что, в свою очередь, приводит к возникновению ряда опасных заболеваний.

Данные многочисленных медицинских исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, показали, что табачный дым является отрицательным фактором, способствующим возникновению серьезных заболеваний различных органов и их систем. Влияние табачного дыма на органы дыхания, в том числе при систематическом пассивном курении, приводит к воспалению и разрушению слизистой оболочки проводящих путей органов дыхания. Появляется «кашель курильщика».

Большую опасность представляет попадание в организм такого компонента табачного дыма, как изотоп полоний-210, так как он создает опасные уровни альфа-излучения в легких, что увеличивает возможность возникновения раковых заболеваний как у курильщиков, так и у лиц, подвергающихся окуриванию (пассивных курильщиков). Не менее опасны компоненты, входящие в состав табачной смолы: изопрен и бензпирен, так как они являются канцерогенными веществами, вызывающими раковые заболевания.

Особенно опасна перегрузка сердца за счет курения для молодого, растущего организма, а также для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В ходе исследований, проведенных за последние годы, установлено, что никотин оказывает и непосредственное влиянии на сужение коронарных сосудов сердца, повышает свертываемость крови. Это значит, что у курящего в любой момент может произойти закупорка сосудов, ведущая к омертвлению участка сердечной мышцы – инфаркту миокарда.

Курение угнетает жизнедеятельность желез внутренней секреции, особенно у растущего организма, снижает половую функцию, резко повышает риск раковых заболеваний губ, языка, гортани, трахеи, легких.

Не менее важным для сохранения здоровья и предупреждения появления вредной привычки к курению сведения о влиянии табачного дыма и его составной части – никотина - на органы пищеварительного тракта. При попадании никотина организм через кровь и слюну в первую очередь страдают вкусовые рецепторы языка. У курильщиков постепенно утрачивается тонкость вкусового восприятия. Кроме тог, поражаются клетки слизистой оболочки полости рта и пищевода, нарушается целость зубной эмали: она покрывается трещинами и желтеет.

Курение имитирует утоление голода, и молодые люди (прежде всего девушки) иногда прибегают к нему, чтобы «исправить» фигуру. В результате многочисленных медицинских наблюдений установлено, что никотин уменьшает перистальтику желудка, и это резко снижает аппетит. Однако курение приводит к возникновению гастрита (особенно быстро в молодом возрасте). Эта болезнь характеризуется не только пониженным аппетитом, но и другими неприятными симптомами: тошнотой, неприятным запахом изо рта, нездоровым землистым цветом лица, быстрой утомляемостью, болями в желудке с возможным переходом в язвенную болезнь. Это чрезмерная цена для сохранения своей фигуры.

Наибольшую опасность частое курение представляется для организма молодой женщины, так как женский организм менее приспособлен к выведению токсических веществ.

Проблема борьбы с табакокурением является очень острой во всех странах мира. Курение табака рассматривается как форма привыкания к средству, не сильно отличающемуся от наркотиков. Поэтому в отдельных случаях курение рассматривается как болезнь – синдром хронического курения.

Учитывая изложенное, каждый здравомыслящий человек должен понять и честно признать, что курение может привести к развитию многих тяжелых болезней и даже к ранней смерти.

Сила воли и ума крайне необходимы в повседневной жизни. Люди часто сталкиваются с жизненными трудностями и неблагоприятным окружением, которым нужно уметь противостоять.

Кроме вреда, приносимого пристрастием к вредной привычке, курильщик теряет около 500 мин, т.е. 8 ч 20 мин в неделю на перекуры. Это время можно использовать рационально и с пользой для организма: на прогулки, занятия спортом, физкультурой, интеллектуальные беседы и т. д.

Убедительным подтверждением вредных последствий для здоровья являются данные Всемирной организации здравоохранения:

* + вероятность инфаркта миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность от инфарктов выше в 5 раз;
  + каждая сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5-15 мин;
  + смертность от онкологических заболеваний в 10-15 раз выше у курящих, чем у некурящих;
  + от 11 до 20% злостных курильщиков страдают половой слабостью (импотенцией), курение – одна из причин бесплодия;
  + каждый пятый погибший ребенок остался бы жить, если бы их матери не курили или не окуривались бы окружающими;
  + ежегодно отмечается 300 тыс. преждевременных смертей в США и 100 тыс. в Великобритании, причиной которых являются: рак легких, болезни, связанные с курением;
  + в России от курения умирает 375 тыс. ежегодно.

Курение является одной из наиболее злостных привычек, так как ее приобретение не только отрицательно отражается на здоровье, но и создается наиболее благотворительный фон для приема наркотизирующих средств. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

***Приложение №3***

*Внеклассное мероприятие по профилактике курения*

***"ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ"***

**Цели:**

* Уменьшение количества курящих школьников;
* Формирование устойчивой ценностной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Предоставить учащимся 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.)
* Сформировать у учащихся негативное отношение к курению;
* Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам;
* Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников, а также курящих родителей.
* Развитие коммуникативных навыков учащихся.

**Предполагаемый результат:**

* В результате внеклассного мероприятия предполагается, что школьники обратят внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей;
* Побудить школьников отказаться от курения;
* 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.

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**:

Мультимедиа, ватман, фломастеры, иллюстрации, чистые листы бумаги, карандаши, клей, ножницы и т.д.

**Ход занятия**

**I. Вступительное слово**

Добрый день, ребята! Добрый день, уважаемые гости!

Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о вредных привычках.

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

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.

**II. Анкетирование**.

Наше занятие начинается с анкетирования. Для этого вам нужно шариковой ручкой обвести ваш ответ, фамилию писать не нужно. (5 мин.) (Приложение 1)

**III. 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.

**IV. 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.

(Выступление приглашенного врача или подготовленного ученика, просмотр презентации.) (Приложение 2), (Приложение 3)

**V. Влияние на экологию**.

*(Выступление учителя экологии)*

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.

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.

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.

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.

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.

Что такое «пассивное курение»? (Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма, человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих. Пассивные курильщики подвергаются тем же опасностям, что и курящие, но в гораздо меньшей степени.)

**VI. Социологические исследования.**

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

В США ежегодно связано 225 тысяч летальных исходов от болезней сердечно-сосудистой 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.

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.

Россия. 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 Здравохранения, заболеваемость раком легких в России за последнее десятилетие выросла на 63 процента. От причин, связанных с потреблением табака, ежегодно умирает 300 тысяч человек.

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.

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.

**VII. 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.

**VIII. “Незаконченное предложение…”**

Сейчас вам предстоит дополнить предложения. Вы пишете на листочках только ваши мысли.

Курение – это …

Сигарета в руке – это …

Не курить – это значит не …

Для того чтобы бросить курить, нужно…

В моей семье курит лишь …

Курение в нашей семье – это …

Курение дает мне возможность …

**IX. 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.

**X. Мысли мудрых людей о вреде курения.**

Прочитайте высказывания о вреде курения, объясните, как вы это понимаете.

*“Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других”*

*Н.А. Семашко*

“Человек, переставший курить и пить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещают для него все явления жизни” Л.Н.Толстой

Подумайте, какие преимущества можно приобрести, если не курить:

* не придется мучиться, что негде купить сигареты.
* не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить
* жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод
* будете выглядеть лучше
* любимые не будут задыхаться в табачном дыму
* лучше выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу
* у вас появятся деньги, потому что не придется покупать сигареты.

**XI. 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.

**XII. Защита. Анкетирование.** (Приложение 4)

**XIII. Рефлексия.**

Я что-то открыл (называя конкретно что); я выполнил…;мне понравилось сегодня… (Приложение 5)

Спасибо всем ребятам за активную работу, надеюсь, что вы узнали больше сегодня на мероприятии, хотелось бы, чтобы вы донесли информацию до своих родителей, родственников, друзей и призвали их отказаться от курения. До новых встреч!

**План реализации проекта**

Существует немало тестов, позволяющих определить степень зависимости от табака и дающих возможность решить дилемму: можно ли прекратить курение самостоятельно или лучше обратиться к специалистам, добившимся наибольших успехов в преодолении никотиномании. Поэтому для проведения исследования использовался тест "Почему я курю?", разработанный А. Леоновым. Тест включает 18 высказываний, на которые можно дать 5 разных вариантов ответа: всегда (5 баллов); часто (4 балла); при случае (3 балла); изредка (2 балла); никогда (1 балл)

Тест

***"ПОЧЕМУ Я КУРЮ?"***

*8 класс.*

*Классные руководители 8-х классов.*

1.Курю, чтобы снять усталость.

2.Даже взять в руки сигарету - для меня удовольствие.

3.Курение приятно, потому что я расслабляюсь.

4.Курение помогает справиться с приступами злости на кого-либо.

5.Если сигарет нет под рукой, я не могу успокоиться, пока не куплю хотя бы одну.

6.Курю автоматически, не задумываясь.

7.Курение придает уверенности, если ситуация непонятная.

8.Самое большое удовольствие - момент прикуривания.

9.Курение выключает из напряженного ритма, уносит в мир тишины и покоя.

10.Закуриваю, когда выбит из колеи или плохо себя чувствую.

11.Четко выделяю минуты, когда не курю.

12.Закуриваю новую сигарету, когда старая еще не погасла.

13.Курю, чтобы улучшить настроение.

14.Приятен даже вид дымка от сигареты.

15.Закурить особенно приятно, когда чувствуешь удовлетворение и раскованность.

16.Обязательно надо закурить, если хочу избавиться хотя бы на время от неприятностей и забот.

17.В минуты, когда не курю, чувствую, что-то похожее на голод.

18.Иногда держу во рту сигарету, но не помню как закурил.

Сумма ответов на вопросы 1,7 и 13 выявляет истинные причины, заставляющие курить. Сумма ответов 2,8 и 14 показывает, насколько важны для человека манипуляции с сигаретой. Ответы 3,9 и 15 в сумме дают оценку тому раскрепощению, которое курящий получает от сигарет. 4,10 и 16 - это показатель внутреннего напряжения. Сумма ответов на вопросы 5,11 и 17 отражают психологическую зависимость от сигареты. Сумма ответов на вопросы 6, 12 и 18 характеризует силу привычки, так называемого рефлекса курения.

Если каждая из сумм баллов составляет одиннадцать и выше - это показатель сильной зависимости от курения.

Если курильщик набрал от 0 до 3 баллов - низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам. 4-5 баллов - средний уровень зависимости Желательно использование препаратов замещения никотина. 6-10 баллов - высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

**Профилактические мероприятия**

* *Классные часы темы:*
* "Какой вред здоровью приносит курение"; 6-е классы. Кл. руководители 6-х классов.
* "Внешний вид курильщика"; 7 класс. Май. Кл.руков 7 классов
* «Сколько лет живёт курильщик»; 8-е классы. Май.Кл.руков 8-х классов
* «Почему не курят спортсмены».6-8 классы.Сентябрь. Кл.руков. 6-8 классов
* *Инсценирование сказок, интеллектуальные игры, ток-шоу . 8-е классы. Сентябрь. Кл.руков.8-х классов*
* *Вернисаж плакатов «Нет курению!». 6-е классы. Сентябрь. Кл.руков 6-х классов*
* *Интервью с курящим человеком. 7-е классы. Сентябрь. Кл.руков. 7-х классов*
* *Сочинение «Сказка о вреде курения».6-8 классы. Май. Кл.руков 6-8 классов*
* *Разучивание песен о вреде табака. 6-е классы. Май. Кл.руков. 6-х классов*
* *Встречи с врачом-наркологом, работниками ПДН, участковым милиционером, работниками ФАП и другие. 6-8 классы. Май. Кл.руков 6-8 классов*
* *Проведение консультаций желающим бросить курить. 6-8 классы. Сентябрь. Педагог-психолог*
* *Индивидуальная работа с родителями и на родительских собраниях. 6-8 классы. Май-Сентябрь. Кл.руков 6-8 классов*
* *Участие учителей биологии, химии, литературы, физической культуры. Сентябрь*
* *Буклет "Курить в ХХI веке — это не модно, или Что вы знаете о табаке »8 классы. Май. Кл.руков 8 классов*

***Приложение №4***

*Классный час*

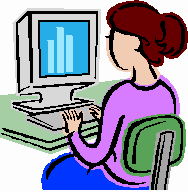
***“ТАБАК ПРИНОСИТ ВРЕД ТЕЛУ, РАЗРУШАЕТ РАЗУМ, ОТУПЛЯЕТ ЦЕЛЫЕ НАЦИИ”****.*

Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье… Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

**Из истории табака**

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

**Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстратов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

*Математики подсчитали,* что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 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.

**А что говорят биологи?**

Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда погубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества)

*Медики считают* курение чумой с ХХ века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежатал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

**Почему нужно отказаться от курения?**

Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

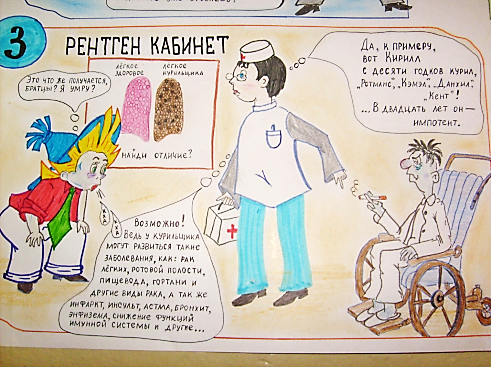
**Как ведется борьба с курением в других странах?**

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

*Например:*

* В Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
* Дания - запрещено курить в общественных местах.
* Сингапур - курение - 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
* Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
* Япония, г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
* Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн.человек.

Россия пока, к сожалению, не присоединилась к Рамочной конвенции, хотя борьба с курением – важнейшее мероприятие национального масштаба, требующее вмешательство государства.



**Рекомендации, как бросить курить**

* *Лучше вообще не начинать курить.*
* Назначьте день отказа от сигарет.
* Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
* Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
* Посоветуйтесь с врачом.
* Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
* Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
* Пейте больше соков и воды.
* Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.
* Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!
* Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.
* Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

***Приложение №5***

*Внеклассное мероприятие*

***"КУРЕНИЕ. ЧЕЛОВЕК. ЗДОРОВЬЕ"***

**Цель:**

Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Помочь осознать обучающимся преимущества здорового образа жизни.
* Показать негативное влияние курения на здоровье и внешний вид человека;

**Ход мероприятия:**

* Мозговой штурм “Здоровый человек – это…”
* Выступление обучающегося “Из истории табакокурения”
* Работа в кооперативных группах “Суд над сигаретой”
* Игра “Болезни курильщика”
* Просмотр отрывка из видеоролика “Раковая клетка”
* Работа с ситуациями
* Мозговой штурм “Как бросить курить?”
* Творческая работа “Письмо курильщику”
* Подведение итогов.

*У:* Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые. При встрече издревле люди желали друг другу здоровья: “Здравствуйте, доброго здоровья!”, “Как ваше драгоценное здоровье?”. И это не случайно. Ведь ещё в древней Руси говорили: “Здоровье не купишь”, “Береги здоровье смолоду….”

**1. Мозговой штурм “Здоровый человек – это…”**

Вопросы к обучающимся:

– Можете ли вы себя назвать здоровыми людьми?

– Так кого же называют здоровым человеком?

* Здоровый человек – это… (человек находившийся в состоянии полного физического, духовного и социального благополучия)

– Какая вредная привычка повторяется у вас ежечасно и мы никогда не задумываемся, какой вред здоровью она наносит ?

*Ответ: курение*

Откуда пришла к нам эта привычка нам расскажет……

**2. Выступление обучающегося “Из истории табакокурения”.**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свернутых в трубки, зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли “сигаро”. Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли “табако”.

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии Жан Нико подарил его Екатерине Медичи, которая страдала головными болями. По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило облегчение, и в знак признательности Жану Нико это “целебное средство” Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго. В Россию табак был завезен в 1585 году через Архангельск. В тот период времени курение и нюханье табака жестоко преследовалось. С приходом власти Петра 1 запрет был отменен и курение вошло в жизнь человека, и он не знает и не отдает отсчета в том, какие вредные вещества содержатся в табачном дыме.

Табачный дым содержит около 200 различных соединений. Наиболее опасными среди них являются – окись и двуокись углерода, аммиак, сероводород, муравьиная кислота, масляная кислота и радиоактивный полоний -210.

При сгорании 1кг табака образуется 55г табачного дегтя. Табачный деготь – сильный концероген, вызывающий злокачественные опухоли органов дыхания.

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Курение – это психологическая и физическая зависимость от никотина, которая приводит к различным нарушениям в организме человека и является причиной многих болезней.

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, обладающих способностью накапливаться в организме. Он хорошо растворяется в воде, поэтому легко проникает через слизистые оболочки полости носа, рта, бронхов и желудка.

*У:* По результатам анкетирования главной ценностью для большинство ребят в группе выбрали здоровье. Мы выбираем здоровье, но в нашей группе не курит всего 1 человек.

Вопросы к курящим:

* С какого возраста вы курите?
* Есть ли желание бросить курить?

**3. Работа в кооперативных группах “Суд над курением”.**

Группа делится на две подгруппы. Одни пишут аргументы “за”, другие “против”. Суд заканчивается вынесением приговора, который, как правило, поддерживают большинство учащихся: сигарета должна быть изгнана из жизни людей. Некурящие ребята должны проговорить, почему они выбрали такую позицию.

*У:* Многие говорят, что все курят, но ведь самых богатых людей мира курящих нет, потому что они хотят жить долго. В развитых странах молодежь не курит – это не модно. Модно быть здоровым и не курящим.

– Если сигарета несет вред здоровью, то почему же люди всё же приобщаются к этому? Разрушительная сила никотина на организм человека длительная по времени, но через несколько лет могут возникнуть проблемы со здоровьем, а какие, давайте мы сейчас узнаем.

**4. Игра “Болезни курильщика”.**

Учащиеся по очереди подходят к доске и восстанавливают зашифрованное слово:

– *акшлеь* кашель

– *дыокша* одышка

– *неболиз асдцер* болезни сердца

– *сартгти* гастрит

– *акр егликх* рак легких

– *яарння мресть* ранняя смерть

– *ваилдннтиось* инвалидность

– *ракисе* кариес

– *ыщормин* морщины

– А вы знаете, что:

* из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили. Из
* каждых 100 человек, умерших от хронических
* заболеваний легких, 75 курили. Из каждых 100 человек
* умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
* табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
* в экономически развитых странах мода на курени проходит. Сейчас в моде стройная фигура, гимнастика, культуризм, оздоровительные процедуры. Курить непрестижно. Оно (курение) может испортить здоровье и карьеру. Все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США 35 млн., а в Англии более 8 млн. человек бросили курить.
* если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет, в 5 аз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет. Продолжительность жизни в России составляет у мужчин 53 года.
* уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30 процентов, чем у некурящих. Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врожденных дефектов у ребенка.
* выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

**5. Просмотр видеоролика “Раковая клетка”**

– А теперь посмотрим, почему эти болезни возникают.

**6. Работа с ситуациями “Аргументы против курения”**

У нас есть активные курильщики и пассивные, почему они так называются? Наносится ли вред человеку, который не курит, а просто дышит воздухом рядом с курящим человеком?

Задание первой команде: (В каждой команде докладчик и генераторы идей.)

Приведите аргументы, какими будете руководствоваться, если у вас кто – то курит в семье.

Задание второй команде:

Приведите аргументы, какими вы будете руководствоваться, если вы видите курящего человека в общественном месте (лестничная площадка).

**7. Мозговой штурм “Как бросить курить?”**

* Из анкетных данных видно, что курить бы хотело бросить в нашей группе 8 человек, из них сильно желают бросить курить, но не могут настроиться 3 человека.
* Курение – это привычка и человек может управлять ею, нужно только проявить силу воли. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки.
* Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы вставать и даже пойти за ними в другую комнату.
* Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь.
* Если у вас кончились сигареты, не просите их ни у кого.
* Выкуривайте каждую сигарету не больше чем до половины.
* Затягивайтесь не чаще чем через раз.
* Не курите во время ходьбы.
* Старайтесь не курить во время рабочего дня.
* Старайтесь не курить, когда вы кого – то ждете.
* Старайтесь не курить во время беседы.
* Ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час.
* Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.
* Я хочу предложить вашему вниманию памятки для тех, кто пожелает бросить курить. Давайте сравним их с нашими рекомендациями.

**8.Письмо курильщику** (письмо должно быть адресовано конкретному человеку)

**9. Итог:**

В завершении урока я хочу показать вам несколько слайдов, а вы ещё раз посмотрите и задумайтесь, нужна ли вам эта вредная привычка. (Презентация №1)

– Ребята, кто из вас попробует бросить курить, прошу пересесть к некурящему человеку.

Закончить наш классный час хочу такими словами:

*Деньги потерял – ничего не потерял,*

*Время потерял – много потерял,*

*Здоровье потерял – все потерял.*

(Презентация)

***Приложение №6***

Классный час

***"КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!"***

**Форма:**

работа микрогрупп, дискуссия, беседа с использованием мультимедиа.

**Цели и задачи:**

Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, формирование осознанного негативного отношения к курению. Расширение знаний о вреде курения. Обсуждение прав некурящих людей.

**Время:**

1-1,5 академических часа или 2 урока.

**Ход мероприятия:**

Добрый день.

*«Сегодня мы поговорим о своем здоровье. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто» Сократ*

*Слайд*

Говорить будем о курении, теме знакомой, но не все всё знают о ней, и имеющей много мифов.

Вы будете не только слушать меня, но и сами рассказывать, что думаете и делать выводы.

Работать будем в двух микрогруппах.

**1. Начну я со стихотворения М.А. Огановой “Кроха-сын и отец”**

*Кроха-сын пришел к отцу,*

*И спросила кроха:*

*– Если я курить начну,*

*Это очень плохо?*

*Видимо, врасплох застал*

*Сын отца вопросом.*

*Папа быстро с кресла встал,*

*Бросил папиросу.*

Но что сказал отец сыну, мы узнаем чуть позже.

А сейчас работаем в микрогруппах.

Обсудить и записать. Зачитать.

Что известно:

* о соотношении курящих и некурящих людей в обществе,
* о немедленных и отдаленных последствиях курения.

**2. Из школьной статистики:**

Результаты проведенного анкетирования в 7 и 8 классе: сколько курящих в классе

* из них девочек
* курят ли родители
* легко ли бросить курить
* куришь ли сам
* Отношение к курящим...
* Отношение к курящим девочкам...
* Мнение мальчиков о курящих девочках...
* Российская статистика...

*Слайд*

**3. Последствия курения**

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

– Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень.

Сын, услышав сей совет,

Снова вопрошает:

– Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?

– Да, курю я много лет,

Отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед –

А вся глава седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, я стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает отдышка.

Прошлым летом...

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

*Слайд*

Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:

– в бронхах – хронический бронхит курильщика

– слизистая оболочка пищевода истончена, повышенно ранима

– в желудке – хронический гастрит курильщика или даже язва

– слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, на-рушена его моторика

– мелкие артерии – повышено возбудимы, склонны к спазмам...

– расстроена работа потовых и сальных желёз кожи

– волосы истончены, секутся и выпадают

– оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз

– и др.

Данные опросов показывают, что от болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч россиян, а к 12 годам свою первую сигарету выкуривают 30% россиян.

Сигаретный дым содержит более 400 ядовитых веществ. Наиболее активным является никотин, окись углерода и смолы.

Никотин. Легкие заполняются дымом – никотин поступает в кровь– нагрузка на сердце увеличивается.

Смолы – это вязкое черное вещество. В виде гудрона ее используют в дорожном строительстве. Мельчайшие капли смолы оседают в легких.

Курение является причиной более 75% смертей от рака легких. Причина 75 % смертных исходов при бронхите и эмфиземе легких.

У юных курильщиков развивается грудной кашель. Многие начинают задыхаться во время спортивных занятий и труда.

*Слайд*

Общенациональный мониторинг "Подростковое курение в России" (проведенный Институтом сравнительных социальных исследований (ЦЕССИ), Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков Минздрава РФ, Московским институтом медико-социальной реабилитации и столичным Центром по профилактике и лечению табакокурения), показал, что к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

Из школьной статистики:

Причины подросткового курения...

*Слайд*

1. **Игра:**

Кто назовет (напишет) больше марок сигарет. В конце объявляется – победитель тот, кто назовет меньшее число марок сигарет.

**5. Привыкание к курению**

Курение, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа– или автокатастроф.

После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

*Слайд*

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензопирен и дибензопирен – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма

**6. Упражнение:**

На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”. Твоя реакция...

*Слайд*

**7. Пассивное курение**.

Что такое пассивное курение?

(Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма.)

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма.

Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.).

Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1.0 нК.

*Слайд*

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или “принудительного” курения для окружающих.

Права некурящего

*Слайд*

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

*Слайд*

**8. Дискуссия**

Почему не курить – хорошо.

Почему курить – плохо.

**9. Игра:**

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиков на сигареты.

**10. Упражнение:** “Первая сигарета”. Один участник “предлагает” сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.

Иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило,

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да, спасибо, докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд,

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает.

А угарный газ СО

Попадает с дымом,

Он в крови вступить готов

В связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда

Гипоксия мучит,

Под глазами синева

Почернее тучи.

Курение приводит к развитию трех заболеваний со смертельным исходом:

*Слайд*

1. РАК ЛЁГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием.

2. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления.

3. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения "манной каши" живой "мотор" начинает медленно гаснуть. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз.

Микроинсульты. Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Пережив такой инсульт, ты можешь ничего не почувствовать, кроме тихо прогрессирующей дебильности. Далее ты имеешь все шансы вписать в свою биографию инсульт обширный, а это тот случай, когда лежишь пластом и давно забыл, как выглядит стандартный унитаз.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Слюна во время затяжек обогащается полным списком составляющих сигарет. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку твоего желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

**11. Упражнение:**

“Младший” просит у “старшего” закурить; “старший” должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

**12. Курение и беременность**

У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела, т.к. материнская кровь недостаточно насыщенна кислородом. У курящих женщин беременность протекает с осложнениями, возможен выкидыш, рождение мертвого ребенка, может родиться недоношенным, пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом.

Малыш, проглотивший окурок заболеет, а съевший целую сигарету – умрет.

Весь никотин, угарный газ, бензопирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными.

Курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

– преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

*Слайд*

**Мини-итоги**

– Ну и ну! – воскликнул сын. –

Как ты много знаешь:

Про смолу и никотин,

Гипоксию, гемоглобин,

А курить, однако ж, не бросаешь!

– Дорогой сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Но, признаюсь, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз пять,

Может быть, и боле,

Да беда – курю опять,

Не хватает воли.

– Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой. И смело

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать –

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты – мой папа. Я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

И семейный наш бюджет

Станет побагаче,

Купим мне велосипед,

Чтоб гонять на даче.

– Ну и кроха! Вот так сын!

Хитрован ужасный!

Все проблемы враз решил,

Ладно, я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей,

А я курить бросаю!

И решили впредь еще

И отец, и кроха:

– Будем делать хорошо

И не будем плохо!

Сформулируйте главные выводы изученной темы в виде памятки “Мои аргументы против курения”:

* Курение разрушает организм
* Курение приводит к неизлечимым болезням
* Курение снижает физическую активность
* Курение портит цвет кожи
* Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

*Слайд*

Я выбираю жизнь!!!

Домашнее задание.

Расспросить кого-либо из некурящих взрослых о том, какие преимущества дает этому человеку то, что он не курит. Записать это.

*Презентация*

*****Приложение №7***

*****Приложение №***

**Литература:**

1. “Воспитание школьников”. № 7, 2006

2. Уроки для родителей или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. М., 1999.

3. Соловьев А.Л. Навыки жизни. М., 2000.

5. Алоева М.А. Классные часы в 5-7 классах. Ростов-на Дону, Феникс, 2003.