

МКОУ Новобирюсинская средняя общеобразовательная школа

**Классный час на тему: «Курение как угроза» (тренинг по профилактике курения).**

Составила: Безлаковская Е.А.

2023г.

### **Цели:**

- Создание условий для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- Пропаганда здорового жизненного стиля;
- Объективное информирование об отрицательном влиянии табакокурения;
- Профилактика табакокурения среди учащихся;
- Учить детей оценивать последствия своих действий.

### **Задачи:**

- предупредить возникновение у подростков установки на желание попробовать сигареты;
- дать представление учащимся о вредной привычке : табакокурение;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека.

### **Оборудование:**

- опорные схемы – конспекты,
- ручки и карандаши,
- маркеры,
- листы бумаги формата А4,
- плакаты,
- карточки для тренингов.

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

### 1. Оргмомент. Представление ведущего тренинга.

Повторение правил групповой работы:

- Активное участие;
- Уважение мнения говорящего;
- Конфиденциальность;
- Я- сообщение.

**2. Вступительное слово учителя:** Тема нашего занятия «Курение как угроза ...». Мы сегодня поднимаем такую актуальную проблему как табакокурение среди подростков. Безусловно, выбор остается всегда за человеком, курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, как алкоголизм, табакокурение и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья.

**3. Беседа с учащимися:** Как вы считаете, что побуждает человека впервые затянуть сигарету?

Ответы: 1. Бесплатное предложение покурить; 2. Из любопытства, 3. Не осознаёт пагубности и вредности привычки; 4. Низкая самооценка подростка; 5. Стремление уйти от одиночества.

**4. Учитель:** А теперь немного истории.

Курение табака имеет почти 500-летнюю историю. В 1492 году Христофор Колумб, вступив на землю Америки, получил в дар от аборигенов душистые листья многих растений, среди которых был и табак. Привезенный на старый континент, он был объявлен всеисцеляющей лечебной травой. Считалось, что он вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает головную боль. В следующем, 16 веке табак быстро завладел аристократическими салонами. Но постепенно раскрылись истинные его качества, и вскоре он приобрел дурную славу. Испанская королева Изабелла первой прокляла табак и тех, кто его потреблял. Ее примеру последовал французский король Людовик 14.

До Петра 1 курение на Руси не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табаком вырывали ноздрю. Табак стал активно внедрять Петр Первый в 18 веке в числе европейских порядков. Он сам, злоупотребляя курением, подорвал свое здоровье. Но курение распространилось в России и, к сожалению, популярно до сих пор.



**5. Учитель:** Давайте обратимся к нашим ребятам с вопросом, а как обстоит дело в современных странах по поводу табакокурения. Пожалуйста, ребята.

### **6. Выступление ребят:**

1. В Ницце юноши устроили состязания на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но победитель не получил его: после выкуривания 60-ой сигареты он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжёлом состоянии.
2. В городе Торонто не увидишь человека, который шёл бы с сигарой в зубах по улице. Это запрещено законом, и нарушителю грозит крупный штраф, который тут же налагается полицейским.
3. В Нью – Йорке принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения. В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это каким-то образом мешает соседям.
4. 62 % некурящих итальянцев в последнее время перешли в решительное наступление на своих курильщиков. Их не показывают по телевидению, им запрещают курить в общественных местах.
5. Во многих крупных фирмах молодых инженеров не продвигают по службе, иногда и увольняют с работы, предлагая оставить эту вредную привычку.
6. В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа. Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит. При опросе членов сборных команд России выяснено, что абсолютное их большинство никогда не курили.
7. В США известно более 200 случаев, когда некурящие люди выдвигали иск против своей компании, разрешающей курение на рабочих местах. Почти все иски выиграны.
8. Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам.

**7. Учитель:** Так чему же подвергает человек свой организм каждый раз затягиваясь сигаретой? Обратимся к плакату: здесь вы видите на какие органы в первую очередь воздействует курение - головной мозг, сердце, легкие...

**8. Учитель:** Здесь мы услышали, что табаку приписывали необыкновенные свойства. А так ли это на самом деле? Проведем краткий анализ данных медицины и психологии.

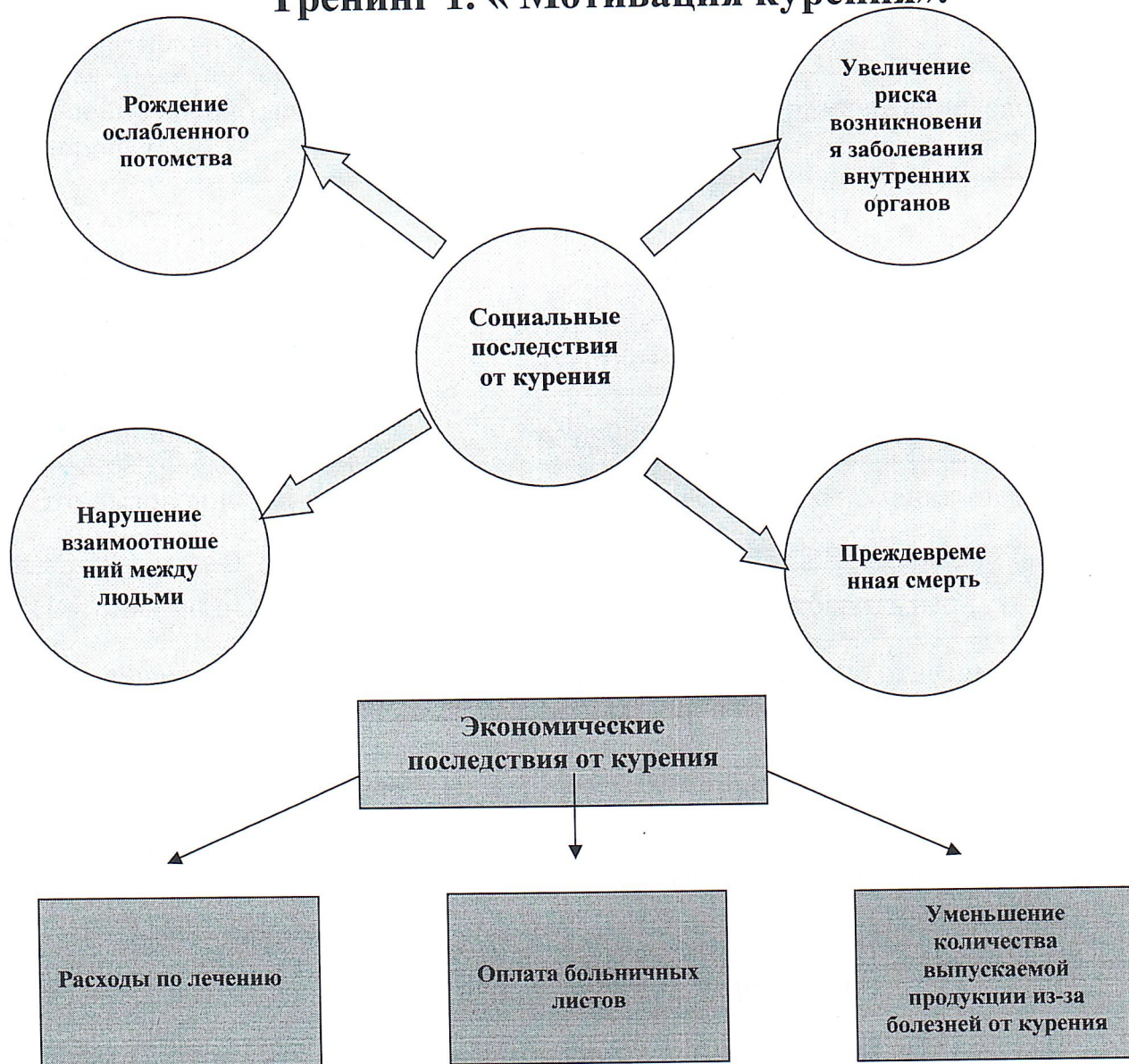
(Выступление групп о влиянии курения на организм человека)

Учитель: В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому, основными **социальными и экономическими**



последствиями курения являются:

## Тренинг 1. «Мотивация курения».



### Дополнительная информация.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместном с президентом США Б.Клинтоном радиообращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моем горле и легких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы еще нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите!».

II. На втором этапе тренинга после обсуждения заполняется таблица.

**Мой выбор – не курить**

Причины не курить	Причины курить
Мне не нравится курить	Мне нравится курить
Курение вредно для моего здоровья	Курение снимает раздражение, расслабляет меня
Я не хочу иметь вредные привычки. Это привычка	Все вокруг меня курят
Это неприятно выглядит	Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше
Это слишком дорого	Курение стимулирует меня, повышает тонус
Это вызов другим, показать, что я не курю	Курение дает мне шанс занять чем-то руки
Никто из моих друзей не курит	Это поможет мне сбавить вес
Это повредит моим спортивным достижениям	Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении
Мои родители не одобряют курение	Мои родители курят

Вопросы: Какие аргументы – «за» или «против» - было проще высказывать? Почему?

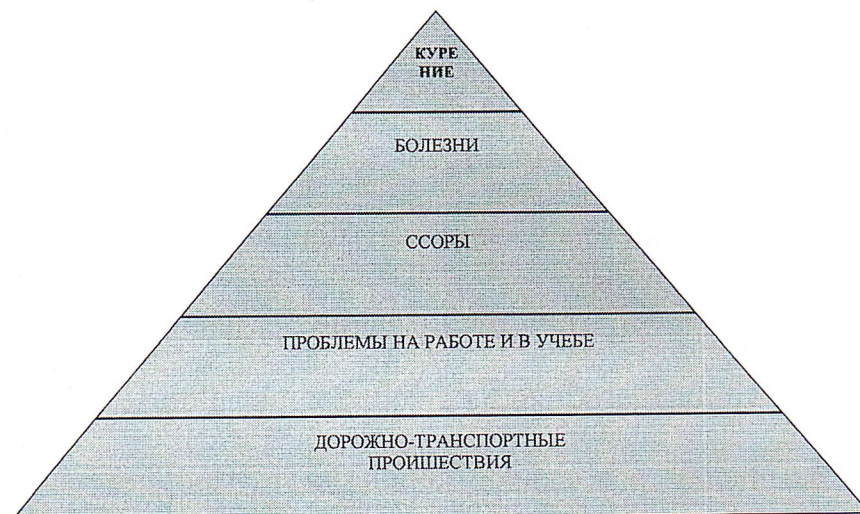
### Тренинг 2. «Вершина пирамиды».

**Цель:** Продолжить формирование знаний у учащихся о последствиях курения во всех сферах его жизнедеятельности.

**Форма работы:** групповая

Учитель перед учащимися ставит табличку «курение». Участники тренинга называют разные факторы: болезни, ссоры, проблемы на работе и в учебе. В ходе обсуждения учитель составляет схему.





### Вопросы для обсуждения в группах:

1. Какие на ваш взгляд проблемы возникают у курящего человека?
2. Кокой вывод можно сделать из получившейся схемы?
3. Можно ли избежать курящему человеку проблем в обществе и в семье?

### Тренинг 3. «Отдых без курения».

**Цель:** рассмотреть действие негативного фактора-курения, оказывающего влияние на благоприятную обстановку.

**Форма работы:** групповая

Учитель ставит перед классом проблемный вопрос: «Что нужно, чтобы создать хорошее настроение на какой-либо вечеринке? Учащиеся могут предложить следующие компоненты (список может быть сокращен или расширен):»

- Общение (приятное, интересное)
- Уровень комфорта
- Развлечения (танцы, игры, конкурсы)
- Спокойствие
- Безопасность

Следующим этапом тренинга учащимся предлагаетсяделиться на 4 группы и рассмотреть следующую ситуацию: « Вы вместе с друзьями находитесь на дне рождения у друга. Вдруг вы замечаете, на удивлении себе, что несколько ваших друзей начинают курить. При этом друзья делают вид, что все идет хорошо и им в своей микрокомпании очень хорошо». Предлагается обсудить ситуации в своих группах и представить свои решения другим группам. Составляется таблица, где отмечается решение каждой группы, (« + »или «-») акцентируется внимание на выше перечисленные компоненты.

Вопросы для обсуждения в группах:

- 1.Изменится ли обстановка?

2. Как могут измениться данные элементы? В какую сторону? (улучшается «+», ухудшается «-»).

3. Как можно нейтрализовать данную обстановку? Предложите свои варианты

#### **Тренинг 4. «Обращение к рекламному агентству».**

**Цель:** показать учащимся о значимости табачной рекламы для торговли табака.

**Форма работы:** групповая, индивидуальная.

Представление своих работ в виде презентаций.

Рекламная индустрия использовала все мыслимые и немыслимые трюки для приобщения человечества к курению. Основной упор всегда делался на эмоции, на желание человека получить доброжелательный прием в обществе, на стремление располагать к себе и быть привлекательным. Светское окружение, красивые пейзажи природы в рекламных роликах — все это обещает пылкому юному воображению сказочный мир.

#### **Исследовательское задание:**

Учащимся предлагается представиться в качестве владельца рекламного агентства табака. При этом им необходимо разработать табачную рекламу, которая бы заинтересовала потребителей. Рекламу табака можно представить в виде рекламных посланий, логанов, роликов. Можно сделать выбор, в каких СМИ будет размещена данная реклама. Предлагается обсуждение реклам после их представления.

#### **Вопросы по теме тренинга:**

1. Чем каждый производитель табака своей рекламой привлек бы молодых людей?
2. Что вы бы как производитель показали в своей рекламе?
3. Допустим, вы знаете о страшных последствиях курения для здоровья:
  - А) Будете ли вы сообщать эту информации в своих рекламных роликах?
  - Б) Будете ли вы скрывать от потребителя негативную информацию?
  - В) Как мы сами в реальной жизни относимся к табачной рекламе?
4. Как знающим людям о негативном влиянии курения на здоровье человека противостоять действию табачной рекламы?

#### **Тренинг 5. «Анализ рекламного плаката по табакокурению».**



**Цель:** Приобрести навыки сопротивления влиянию рекламы табачных изделий

**Форма работы:** групповая

### **Вопросы для обсуждения в группах:**

1. Какую цель ставили создатели данной рекламы?
2. На кого ориентирована данная реклама?
3. С какими образами и ощущениями у вас ассоциируется рекламируемый продукт?
4. Влияют ли красочные эффекты (визуальный ряд, звуки, текст) на восприятие рекламы?
5. Как должна измениться жизнь человека, использующего рекламируемый продукт?

**Закрепление:** Упр. «Слоган».

Психолог: Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья».

**Задание:** Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.»

Пример: «Да здравствует чистый воздух!»

Обсуждение.

Можно провести конкурс на самый лучший слоган.

**Рефлексия:** Участники делятся впечатлениями и говорят, что считают нужным по теме занятия.

**Заключительное слово учителя:** Если вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки. Если вы употребляете табак, откажитесь от вашей привычки. Если люди, которые вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого. Старайтесь не подвергаться действию дыма от курения других людей. Помните, что некурящие люди чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут, дольше сохраняют активность.

Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, ещё сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10 -15 лет».

Спасибо за внимание.