

## Интерактивное занятие для учащихся 6-7 классов "Курение – за и против"

**Цель:** формирование у учащихся осознанного отношения к курению как вредной привычке, развитие навыков противостояния негативному влиянию.

**Задачи:**

- 1) разъяснить влияния курения на здоровье и качество жизни человека,
- 2) способствовать осознанию детьми, что курение - ловушка, в которую легко попасть, но очень трудно выбраться,
- 3) выявить значимые для подростков аргументы против курения,
- 4) способствовать формированию навыков противостояния давлению при вовлечении в курение.

**Материалы и оборудование:** класс с расстановкой стульев в 4 группы, листы и ручки для записи в группах, записки (факты) в «черном ящике», 4 листка с ситуациями, 3 картинки А4 для рефлексии («Мясорубка», «Чемодан», «Корзина»), стикеры 3х цветов (по числу участников).

**Время:** 45 мин.

**Вариативность:** информационная часть о вреде курения (раздел №3) может быть частично заменена на просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма» (11 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=YLxr6Z5wdM0> .

№	Содержание	Форма	Время Реквизит
<b>Вводная часть – 7 мин</b>			
1	Приветственное слово, создание рабочей, доверительной атмосферы	Монолог, упражнение «Ассоциации»	2 мин
2	Иллюстрация коварности зависимостей, осознание детьми, что зависимость формируется незаметно	Упражнение «Стул»	5 мин, стул
<b>Основная часть – 33 мин</b>			
3	Информирование детей о важнейших вопросах, связанных с темой	Групповая работа (4 группы). Методика «Черный ящик». Дискуссия.	15 мин лист А4 на группу
4	Тренировка навыков противостояния давлению	Ролевая игра «Умей сказать НЕТ» (4 ситуации).	15 мин лист А4 на группу
5	Осмысление результатов игры	1. Какие ваши чувства, опасения, особенности характера мешали сказать нет? 2. Что помогало? 3. Нашли ли вы какие-то «палочки-выручалочки» для себя, чтобы чувствовать себя уверенно в подобной ситуации?	3 мин
<b>Завершающая часть – 5 мин</b>			
6	Рефлексия	Упражнение «Мясорубка, чемодан, корзина»	5мин, листы-заготовки на доске

### Содержание занятия

#### 1. Вступительная часть (7 мин)

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о том, с чем каждый из вас так или иначе сталкивается в повседневной жизни. Это курение. Для начала скажите, пожалуйста, какие **ассоциации** (картинки, образы) возникают у вас, когда вы слышите слово *курение*?

*(возможные ответы: красивая струйка дыма от сигареты, разноцветные пачки в магазине, крутой герой фильма с сигаретой в зубах, общение с друзьями, стильная девушка с сигаретой, папина вонючая жестяная банка с окурками на балконе, прокуренный вагон, в котором было неприятно ехать, старый дедушка, который постоянно курил и кашлял... и т.д.)*

Вот видите, какие разные ассоциации возникают. У кого-то красивые картинки из телевизора или «Инстаграма», у кого-то воспоминания из жизни, порой очень неприятные... *(Ведущий может поделиться своей ассоциацией)*. Давайте сегодня вместе разберемся – чем привлекает курение, кому это нужно и стоит ли оно того».

*Упражнение-метафора «Стул»*

*Задача: показать, что человек не в состоянии контролировать формирование зависимости.*

*Ведущий приглашает добровольца (желательно достаточно авторитетного среди одноклассников). Ставит на расстоянии 2-3 м от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Ученик говорит, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. Ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе.*

*Вопросы для обсуждения:*

- *Что произошло?*
- *Когда ты начал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?*
- *Что ты почувствовал, когда я придвинула стул?*
- *Почувствовал ли ты себя обманутым?*

*Осмысление итогов упражнения:*

Проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в механизме самой зависимости. Делая первые шаги, человек думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости и всегда сможет остановиться. Он самонадеян, уверен, что он контролирует ситуацию, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле это иллюзия, которую создает «зависимость». Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью.

Подсчитано, что 80% курильщиков начали курить в подростковом возрасте. Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых: для взрослого смертельная доза – пачка сигарет за раз, для подростка - полпачки, были случаи смерти детей от 2-3 сигарет из-за остановки сердца.

И все же, треть населения земли курит. Вопрос - почему? Давайте разбираться.

## **2. Дискуссия (15 мин)**

Сейчас в четырех группах вы обсудите свой вопрос, а потом каждая группа выскажет мнение, к которому вы совместно пришли. Самые важные выводы выпишем на доске. Вопросы:

- 1) Как влияет курение на человека?
- 2) Кому выгодно, чтобы люди курили?
- 3) Что легче – бросить курить или не начинать совсем?

*(на подготовку 3 мин, в процессе последующего общего обсуждения ведущий задает вопросы: «Согласны ли остальные с таким мнением, что хочется дополнить или возразить?»).*

- 4) Почему подростки начинают курить?

*Дополнительная информация, которую ведущий может использовать при обсуждении вопросов:*

### **1 - Как влияет курение на человека?**

В дополнение к тому, что группа сказала, хочется привести конкретные цифры.

У нас сегодня приготовлен «черный ящик», в нем лежат записки - это доказанные медиками и социологами факты. Предлагаю всем желающим вытянуть и прочитать вслух по одному факту. *(Листочки с фактами ученики достают из «Черного ящика»)*

Факты:

- Большинство курильщиков, когда начинали, думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и смогут бросить в любой момент. В реальности они курят пачку в день и не могут бросить.
- Курение – химический процесс, выделяющий 4 000 вредных соединений, в том числе никотин, смолы, мышьяк, ртуть, синильная кислота и мн.др. По отравляющему воздействию на организм курение равносильно работе на урановом руднике.
- Первый владелец компании Мальборо умер от рака легких.
- Известный по знаменитой рекламе ковбой Мальборо Уэйн МакЛарен, умерший от рака легких в 52 года, в своем последнем рекламном ролике произнес: «Люди, делайте что хотите, только не курите».
- Если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить всю жизнь.
- Когда человек занят интересным делом, он не испытывает потребности в сигарете. Сигарета отвлекает на время, но не приносит ни решения проблем, ни улучшения настроения (выделение гормона радости эндорфина никотин не вызывает).
- 80% умерших от рака легких – курили. Чем выше число сигарет в день, тем выше вероятность рака легких, рака горла, инфарктов и многих других болезней.
- Табачный дым вызывает старение кожи, обезвоживая ее и лишая кислорода. Из-за характерного землистого оттенка, дряблости и морщинистости кожи даже введен термин "лицо

курильщика". При проведении пластических операций у курильщиков - повышенный риск отторжения кожи.

- Врачи-дерматологи открыли недуг, который назвали акне курильщика. Он проявляется в закупоривании кожных пор и возникновении прыщей, в особенности у женщин.

## **2 - Кому выгодно, чтобы люди курили?**

Табачные компании зарабатывают на нашей слабости огромные деньги. Курящая часть населения Земли «выкуривает» в год 500 000 000 000 (Пятьсот триллионов) долларов. Этих денег точно бы хватило на вакцины от гриппа для всех жителей земли... При этом еще останется! Но люди платят эти деньги за сигареты, разрушая свое здоровье и портя воздух вокруг. Табачные магнаты вкладывают огромные деньги, чтобы именно сигареты их марки курили герои фильма, потому что знают, что вы смотрите эти фильмы и копируете этих героев... И конечно, в рекламе, которую они оплачивают, вам покажут красивую пачку, а не грязные окурки и вонючие пепельницы, покажут молодую стильную фотомоделю, а не больных, харкающих кровью людей с желтыми зубами и дрожащими пальцами. Вам покажут романтическую картинку, но не покажут, как несчастный молодой человек курит от безысходности, когда он расстроен, или когда не знает, как еще привлечь к себе внимание девочки... А ведь в жизни курение становится привычкой именно так.

Сколько стоит самому человеку это сомнительное «удовольствие» - курить? Несложно провести простой подсчет, сколько можно сэкономить, если не курить. Человек, который бросил курить и откладывает стоимость пачки в день в копилку – за 5 лет просто за счет этого накопит на хорошую машину. А за год - на плазменный телевизор в полстены. Вы можете это проверить. И можете порадоваться, если вы не курите и не собираетесь!

## **3 – Что легче: бросить курить или не начинать совсем?**

По статистике, больше половины курильщиков хотят бросить курить, но не могут. Курение вызывает зависимость, которую чрезвычайно трудно преодолеть.

Из 100 человек, пытающихся бросить, только 20 действительно не курят через год. Некоторые бросают несколько раз, всю жизнь борясь со своей зависимостью. То есть, для отказа от этой привычки требуется огромная воля, упорство, много усилий. Спрашивается, зачем приобретать себе дополнительные проблемы в жизни?

## **4 - Почему подростки начинают курить?**

Согласно опросам, чаще всего подростки начинают курить «За компанию», «Из любопытства», «От нечего делать», «Чтобы выглядеть взрослее», «Чтобы чувствовать себя крутым». Скажите, действительно ли сигарета во рту делает человека взрослым?.. *(нет, курящий ребенок – все равно выглядит ребенком. Когда он вынужден курить, чтобы быть «как все в компании», а это не крутость, а скорее слабость, страх, что тебя*

*подколят, обзовут, исключать из компании*). Как вы думаете, если ваши знакомые оскорбляют вас за то, что вы не хотите делать что-то по их указке, это действительно ваши друзья?..

Добавляет ли сигарета крутости?.. Для кого вы хотите казаться крутым?..

Социологи провели анонимную анкету, и выяснили, что 40 процентов девочек курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Потому что желание нравиться - естественно. Но нелишне узнать и мнения мальчиков! Были опрошены 256 юношей (*желательна демонстрация инфографики*).

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.

А вам, мальчики, нравится, когда девочка курит?.. А вы девочки, и правда считаете мальчика крутым, если он курит?..

*(Вопрос всем группам)* Каким другим способом, кроме сигареты в зубах, можно выглядеть и чувствовать себя уверенно? Какая группа напишет больше способов? *(в чем-то хорошо разбираться, интересно вести разговор, развивать свое чувство юмора, тренировать смелость и общительность, опрятно и стильно выглядеть, заниматься творчеством или спортом...)*

По поводу того, что курить «модно, современно». По данным мировых экспертов, по числу курильщиков одно из первых мест в мире занимает Россия (65% всех мужчин и 30% женщин). С этими цифрами сравнимы только... кто бы вы думали? Европа? Америка? Нет, Йемен и Афганистан. Также подобные цифры были в Америке, но... в 1965 году. Последние десятилетия в США число курящих снижается, и сейчас это лишь 26,3% населения (у нас более 45%). В развитых странах растет популярность здорового образа жизни, ограничивается курение в общественных местах: в ресторанах, барах, офисах, торговых центрах.

### **3. Ролевая игра «Умей сказать нет» (15 мин)**

Ребята, а бывали вы в ситуации, когда вам предлагают то, что вам не хочется, но отказать вроде бы неловко?.. Так бывает и со взрослыми, которые не умеют сказать нет, и такими людьми легко манипулировать. Но мы с вами сейчас можем проиграть и потренировать свои умения противостоять чужому давлению.

Сейчас каждая команда получит ситуацию-диалог, которую вы должны разыграть по ролям, придумав финал.

#### Ситуация 1:

Сергей: - На, кури.

Артем: - Не буду.

Сергей: - А что тогда сюда пришел?

Артем: Просто так.

Сергей: Ну и иди отсюда!

Артем: \_\_\_\_\_

*Обсуждение:* удалось ли Артему противостоять Сергею? Как еще он мог бы ответить или выйти из ситуации? (А ведь он ни разу не сказал просто «Не хочу!»). *Возможные варианты:* Сказал же – не хочу, отстань. Я тебя жить не учу, и ты меня оставь в покое.)

Ситуация 2:

Сергей: - На, кури.

Артем: - Не хочу.

Сергей: - Давай, за компанию!

Артем: - Отстань, кури сам, если тебе надо!

Сергей: - Что, боишься что родители узнают?

Артем: - \_\_\_\_\_

*Обсуждение.* (Возможные варианты: А хоть бы и так, тебе какое дело? У меня адекватные родители, они не курят, и я смысла не вижу. Спасибо, мне соска не нужна, у меня и так все ок).

Ситуация 3:

Сергей: - На, кури.

Артем: - Не буду.

Сергей: - Почему?

Артем: - От меня будет пахнуть куревом.

Сергей: - И что?

Артем: \_\_\_\_\_

*Обсуждение.* (Возможные варианты: Да ну, не люблю когда воняет. У меня мама все равно учует – потом разборки на неделю... оно мне надо? Не настолько я по этому делу фанатею. Да ну, сейчас думай, как от родителей скрыть, а потом думай, как бросить, зачем мне эти головняки? Не хочу ни от чего зависеть.)

Ситуация 4:

Лиза: - На, кури.

Анна: - Спасибо. Не люблю.

Лиза: - Попробуй, прикольно же...

Анна: - Да, прикольно, только волосы потом воняют и зубы желтые.

Лиза: - Ой, ой, какие мы нежные...

Анна: - \_\_\_\_\_

*Обсуждение.* (Возможные варианты: Просто себя уважаю и делаю, как считаю нужным. Не нравится – я пошла. Кури, если хочешь, мне это неинтересно, пойду с Катей поболтаю.)

Ребята, спасибо огромное участникам и тем, кто помогал придумать выходы из ситуации! В жизни всякое бывает, но если вы умеете вовремя сказать нет, можете спокойно выдержать чье-то недовольство или колкость – значит вы самостоятельный и смелый человек, имеющий свои убеждения.

#### **4. Подведение итогов занятия (5 мин).**

Сейчас каждая группа получит стикеры-листочки трех цветов. Напишите каждый на листочках свою мысль, идею, впечатление от сегодняшнего занятия:

на красном: То, что я понял, запомнил - «уношу с собой в чемодане»;

на желтом: То, над чем надо подумать, «перемолоть» - «это в мясорубку»;

на голубом: То, что для меня было неважно, неинтересно - «выкидываю в корзину».

Уходя из класса, вы приклеите ваши стикеры на соответствующие картинки (на магнитной доске).

Ребята, вы современные молодые люди, и выбор – курить или не курить - делает каждый из вас самостоятельно. Я думаю, вы сможете подойти к этому вопросу со знанием дела, не попадетесь «на слабо» и сможете устоять перед чужим давлением. Только вам жить свою жизнь. Так пусть она будет яркой, радостной и свободной от всяких зависимостей!

Использованная литература:

- А.Александров «Ваш ребенок курит?» Изд-во «Эксмо», 2011, Москва.
- «Классные часы» Авт.-сост. А.В.Давыдова. Изд-во «ВАКО», 2015 г., Москва
- «Не будь зависим», научно-методический журнал, №5 2016, Издатель ООО «МПРЕСС»
- <http://www.nuhvatit.ru/>
- <http://ne-kurim.ru/>