

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школы-интерната № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями
здоров городского округа Самара»

Внеклассное мероприятие
«Вредные привычки»

Воспитатель: Зубенко Н.А.

«Вредные привычки»

Цели

- повышение уровня информированности по данной проблеме,
- выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от психоактивных веществ у подростков.

Задачи

- 1) выявить исходный уровень информированности подростков, актуализировать проблему табакокурения
- 2) информировать учеников о вредном влиянии дыма на организм и развитии никотиновой зависимости
- 3) выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению
- 4) научить критическому осмыслению рекламы табачных изделий
- 5) проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

Для того чтобы тренинг был тренингом, нужны специальные правила. Правила - это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга.

Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;

- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОБЕСПЕЧИТЬ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ.

Напомнить правила.

НУЖНО

Выражать свое мнение
«я считаю, я думаю»
Смотреть на того к кому ты обращаешься
Внимательно слушать, когда говорят другие
Уважать чужое мнение
Говорить искренне
Говорить по одному
Не давать оценок

НЕЛЬЗЯ

Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она»
Шуметь, когда кто-то говорит
Перебивать
Обзывать, передразнивать
Рассказывать о чувствах другого человека за пределами группы
Ставить другим оценки
Опаздывать

Какие ассоциации возникают, когда вы слышите слова «Табакокурение, никотин, зависимость» ?

1. Игра «Привычка»

(учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и пр.) Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определённый момент, ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание). После проведения игры необходимо обсудить её и сказать о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были её выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Курят ли ваши родственники, знакомые?

Табак – это самый распространенный легальный наркотик нашего времени. Курение является одним из главнейших факторов риска в развитии рака легких, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Каждые 10 секунд от последствий употребления табака на планете гибнет один человек (без учета так называемых «пассивных курильщиков»). Таков результат исследований Всемирной организации здравоохранения. В последние десятилетия опасность курения еще более возросла, поскольку, кроме миллионов мужчин и женщин, она охватила миллионы юношей, девушек и даже детей.

Более того, в семьях, где курят родители, вполне правомерно поставить вопрос: «Сколько сигарет в день выкуривает ваш ребенок!». Аналогичен вопрос и в отношении некурящих, но окуриваемых людей, вынужденных по различным причинам вдыхать табачный дым. По данным доктора медицинских наук Л. В. Орловского, полуторачасового пребывания в накуренном помещении достаточно для того, чтобы уровень никотина в организме некурящего человека увеличился более чем в 7 раз и приблизился к уровню никотина в организме курящего.

Пассивный курильщик, человек некурящий, находящийся в помещении с активными курильщиками, в течение одного часа вдыхает такую дозу некоторых газообразных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Установлено, что 25 % вредных веществ задерживается организмом, 20% сгорает, 5% задерживается в окурке и 50% загрязняет окружающую среду.

У детей, рожденных от курящих родителей, чаще наблюдаются злокачественные опухоли, в том числе в детском возрасте. Не случайно один известный ученый-медик сказал: «Если бы я был ребенком и мог выбрать себе мать, ею стала бы некурящая женщина».

Вопрос: Сколько раз пытались родственники бросить курить? Почему попытки заканчивались неудачей?

Фармаколог М. Догель «Я намерен говорить сегодня о табаке как о прихоти и несчастьи человека»

ИГРА ЭНЕРГИЗАТОР

Почему подросток начинает курить? (говорят дети по кругу)

- любопытство
- пример друзей и взрослых
- наличие свободных денег
- желание выглядеть взрослым, современным, «крутым»
- влияние кино и телевидения
- влияние рекламы
- баловство
- от нечего делать
- чтобы похудеть
- чтобы успокоиться
- установить контакт со сверстниками
- уйти от проблем
- быть похожим на знаменитостей или кумиров
- занять руки
- за компанию
- улучшить работоспособность и умственную деятельность
- удовлетворить свои потребности
- для удовольствия

Социологические исследования по лицу (проводят учащиеся 10-11 классов)

Возрастные группы	Процентное соотношение зависимости от причин курения			
	подражание другим школьникам, студентам	чувство новизны, интереса	желание казаться взрослыми, самостоятельными	точной причины не знают
Учащиеся				
5-6 классов				
7-8 классов				
9-10 классов				

Какие проблемы возникают у подростка, который курит? (Варианты ответов)

<i>В настоящее время</i>	<i>Во взрослой жизни</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Проблемы с родителями - Где достать деньги на покупку сигарет - Приходится порой курить тайком - Некоторые девочки осуждают курящих мальчиков. А если эта девочка вам нравится? - Плохо пахнет от одежды, волос - Не разрешают курить в школе, дома - Приходится говорить неправду родителям, куда дел деньги 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблемы со здоровьем - Приходится тратить деньги на покупку сигарет, следовательно, семья чего-то лишается - Возникают ссоры из-за курения с женой, родственниками - Плохой пример для детей - Плохо пахнет от одежды, волос - Не разрешают курить дома - Раньше времени стареют, болеют, умирают

Реклама соответствует ли она тому, что в ней написано?

Кому выгодна продажа сигарет?

Какие скрытые средства убеждения используются в данной рекламе?



(Варианты ответов)

1. Внушение, что каждый пользуется этой продукцией.
2. Использование красивыми женщинами и привлекательными мужчинами
3. Показ романтических ситуаций
4. Использование профессионалами (их рекомендации), одобряющими продукцию
5. Использование легко запоминающихся фраз или песен
6. Использование ТВ или спортивных звезд, рекомендующих продукцию
7. Показ счастливых веселящихся людей
8. Использование юмора
9. Показ продукции как необыкновенно вкусной или соблазнительной
10. Предложение продукции как символа хорошего вкуса, успеха или благосостояния
11. Изображение волнующих далеких мест
12. Связь продукции со счастливым случаем
13. Внушение, что продукция естественно подходит «хорошим временам»



www.narkostop.irkutsk.ru

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА (демонстрация баннеров)

АНТИРЕКЛАМА (говорят дети)

СОСТАВЬТЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ, РЕКЛАМИРУЮЩЕЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РОЛИКИ (демонстрация)

Ситуация

Во дворе Наташа и Катя предложили Ирине пойти в подъезд и покурить. Ирина не курит, и поэтому отказалась, на что получила в ответ: «Ну и трусиха же ты! Кого из себя строишь? Посмотри, почти все девочки нашего двора курят». Как поступить Ирине в данной ситуации

Как отказаться от предложенной сигареты. Сценка.

Какие меры нужно предпринять для предупреждения курения?

- Никакие запреты не помогают в должной мере предотвратить курение
- **Человек сам делает свой выбор**
- Если вы не курите –

НИКОГДА НЕ БЕРИТЕ СИГАРЕТУ

Если вы курите – немедленно откажитесь от курения, чем дольше вы будете откладывать на потом, тем труднее отказаться от курения

РЕФЛЕКСИЯ

Насколько значима тема классного часа для вас, ваших знакомых?

Что вы скажите после сегодняшнего занятия вашим близким, родственникам которые курят?

Оцените свою деятельность на занятии.

Анкета по теме: «Курение и здоровье»

1. *Ваш пол:* мужской женский

2. *Возраст*

3. *Состав вашей семьи:*

4. *Как вы учитесь:* отлично хорошо удовлетворительно неудовлетворительно

5. *Курят ли ваши родные:*

отец: да нет изредка

мать: да нет изредка

брат: да нет изредка

сестра: да нет изредка

дедушка: да нет изредка

6. *Курите ли вы?*

да нет изредка: на дискотеке в школе в компании

7. *В каком возрасте вы стали курить?*

до 7 лет 8 — 10 лет 11 — 12 лет 13 — 15 лет 16 — 17 лет

8. *Сколько сигарет в день вы выкуриваете?*

1 1 — 2 3 — 5 6 — 7 8 — 10 более 10 пачку сигарет в день

9. *Отметьте мотивы, по которым, на ваш взгляд, чаще всего начинают курить подростки:*

от нечего делать модно

за компанию любопытство

успокаивает хочется быть взрослым

для снятия напряжения помогает похудеть

поднимает настроение просто так

баловство затрудняюсь ответить

10. *Если вы курите, отмечаете ли вы по утрам кашель?*

да нет изредка

11. *Как часто вы болеете простудными заболеваниями?*

1 раз в месяц 1 раз в 3 месяца 1 раз в полгода 1 раз в год не болею

12. *На какие органы и системы действует курение?*

на дыхательную систему сердечно-сосудистую систему

пищеварительную на органы чувств

на нервную систему на репродуктивную систему

не знаю затрудняюсь ответить

13. *Знаете ли вы, что такое пассивное курение?*

да нет затрудняюсь ответить

14. *Влияет ли пассивное курение на окружающих людей?*

да нет затрудняюсь ответить

15. *Совместимы ли спорт и курение?*

да нет затрудняюсь ответить

16. *Пытались ли вы бросить курить (для тех, кто курит)?*

да нет пытался: но безуспешно бросил курить

17. *Какие меры вы могли бы предложить для предупреждения курения?*

Запретить продажу сигарет: вообще до 21 года нет

Запретить рекламу сигарет:

да нет затрудняюсь ответить

Ввести штрафы за курение в общественных местах:

да нет затрудняюсь ответить

Получать достоверную информацию о вреде курения:

да нет затрудняюсь ответить

Ваши предложения:

