**Занятие с элементами тренинга «Курение – не просто вредная привычка»**

 Ярославцева Н.В., педагог-психолог

 ГКОУ « Шумихинская школа-интернат»

**Цель:** информирование подростков о воздействии никотина на организм человека.

**Задачи:**

1. Выявить причины курения и отказа от курения в подростковом возрасте.
2. Сформировать у подростков негативное отношение к курению, ответственное отношение к своему здоровью.
3. Обсудить возможные способы отказа от курения и способы ведения здорового образа жизни.

**Категория участников:** от 12 до 16 лет

**Время проведения:** 50 минут

**План:**

**Организационный блок:**

* Вступительное слово
* Знакомство с группой
* Выработка правил работы в группе
* Постановка целей

**Основная часть. Групповая работа:**

* Упражнение-эксперимент «Из привычки в зависимость»
* Дискуссионный клуб «Мифы о курении»
* Беседа «О психологии курения: как можно бросить курить»
* Мозговой штурм « Мы против курения»
* Анкета

**Рефлексия:**

* Обратная связь и оценка.

**Организационный блок**

**Вступительное слово.**

Добрый день, ребята. Сегодня мы поговорим о курении, о его пагубном воздействии на организм курящего человека, и на окружающих его людей.

Сегодня я предлагаю вам обсудить тему: Курение как угроза…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, самоценность 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.

1. **Упражнение «Знакомство»**

Для того, чтобы лучше узнать друг друга, я попрошу каждого из вас назвать своё имя и качество характера, присущее вам. Названное качество обязательно должно начинаться на первую букву полного имени игрока. Например, Елена – естественная, Игорь – инициативный и др.

1. **Упражнение «Правила группы»**

**Объяснение ведущего:**

Давайте составим правила для работы в нашей группе, чтобы нам было легче работать, и мы уважали мнение друг друга.

1. Уважать друг друга.
2. Согласие принимать активное участие.
3. Слушать, что говорят другие, не перебивая их.
4. Не обижать и не унижать других.

**Основная часть**

**1.Упражнение-эксперимент «Из привычки в зависимость»**

Необходимо выбрать участника для эксперимента. Его задача сложить руки ладошками друг к другуперед собой. Ведущий берет нитки (не толстые, шерстяные, чтобы при разрыве не порезаться) и наматывает их на запястье участнику, тем самым показывая привычку человека.

Ведущий: «Представьте  человека,  который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства *(делается один виток ниткой)*. Допустим, ему не понравилось, он решил больше не курить.  Попробуй, порви нитку. Легко это сделать?». Участник с лёгкостью разрывает один виток ниток.

Выбирается еще один участник эксперимента, который также складывает руки, ведущий наматывает ему нитку на запястье, говоря: «Представьте  человека,  который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). У  этого человека  есть компания, в которой все курят. Ребята уговорили его выкурить ещё одну сигарету «за компанию» (*делается ещё один виток ниткой*). После этого человек  выкурил  ещё  сигарету, так  как  ему внушили,   что это поможет снять напряжение (*делается ещё один виток ниткой*). Потом ещё одну, так как увидел рекламу, говорящую о том, что эти сигареты классные и «лёгкие» (*делается ещё один виток ниткой*). Потом получилось,что табачная компания  объявила  конкурс: кто  пришлёт этикетки от 5 пачек сигарет, тот  выиграет машину итак человек выкурил уже  целый  блок (*делается ещё несколько витков  ниткой*).

Человек   думал,  что  можно  в  любой  момент бросить курить, однажды, когда ему было особенно плохо, он решил сделать это, но... Прошу тебя, порви нитки. Легко? Смог порвать? Точно так же развивается и привычка,  которая переходит в зависимость,  в плен которой,  как в плен этих ниток, попадает человек, начинающий курить. Всё начинается с баловства, помните – попробовал один раз из интереса, потом  развивается… что? Человек привыкает  к  сигарете,  а  потом развивается зависимость, а это уже  болезнь»

Люди, которые курят, часто имеют неверное представление об этой пагубной привычке, существует много мифов по поводу курения.

**2.Дискуссионный клуб «Мифы о курении»**

Участникам предлагаются различные утверждения, касающиеся табакокурения, их задача высказать свое мнение о том, ложным или правдивым является данное утверждение. При этом после прочтения утверждения ведущий показывает таблички со словами: «Правда» и «Миф», участники поднимают руку на соответствующую табличку, каждый участник приводит один аргумент своего выбора. Далее происходит совместное обсуждение.

Миф № 1: «Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться».

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

Миф № 2: «Бросишь курить – растолстеешь».

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.
Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф № 3: «Легкие сигареты менее вредные».

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Миф № 4: «Существуют безопасные способы курения».

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.
Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф № 5: «Курение – личный выбор».

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей. Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном взрослом выборе.

Миф № 6: «Вред пассивного курения не доказан».

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих. Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф № 7: «Курение - это привычка».

В отличие от шмыганья носом, шарканья ногами, прогревания автомобиля рядом с домом и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

**3.Беседа «О психологии курения: как можно бросить курить»**

У курящих людей развиваются два вида зависимости от табака: физиологическая и психологическая. К психологической зависимости можно отнести такие привычки как курение в определенном месте, в определенное время, за каким-то делом с какой-то компанией и т.д. Если человек решил бросить курить сначала нужно понять в каких случаях это происходит и сломать эти стереотипы. Если он привык курить по дороге в школу или из школы – нужно изменить маршрут. Если он привык курить после еды на балконе – не выходить на балкон и т.п.

В первые 5-7 дней отказа от курения нужно выполнять некоторые несложные **рекомендации для того, чтобы как можно быстрее освободить организм от никотина** и других вредных компонентов табачного дыма.

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, кисломолочных продуктов, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить), есть свежие овощи.

- Не нужно пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.

- Каждый день необходимо съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.

- Необходимо поддерживать высокую физическую активность, это поможет «очистить» дыхание.

**Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете?**

- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение.

- Найдите партнера по отказу от курения. Отказаться от курения легче, если вас поддерживают родные или друзья. Лучше всего бросать курить с кем-то вместе - вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.

- Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная - добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

- Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например – «курение мне противно» или «легко дышать, когда не куришь» и т.д. Можно поддерживать себя иначе: «у меня железная воля». «Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение». Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.

**Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.

- Если вы не курите уже полгода - пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели.

- Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет?

- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность, которая несет ответственность за свое здоровье и жизнь в целом.

**4. Мозговой штурм « Мы против курения»**

Миф или реальность

1. Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться(-).
2. Кто не курит- тот здоров(+).
3. Легкие сигареты менее вредны (-).
4. Существуют безопасные способы курения(-).
5. Курить- здоровью вредить(+).
6. Курение-это наркотическая зависимость(+)
7. Курение является одной из основных причин заболеваний легких (+)

**5.Рефлексия**



1. Втягивание дыма тлеющих растений – это … (курение).

2. Человек, предложивший тебе закурить, должен услышать твой … (отказ).

3. Курение плохо влияет на все внутренние …(органы) человека.

4. Растение, которое используют для курения … (табак).

5. Курение – это вредная …(привычка).

6. Яд, содержащийся в табачном дыме - …(никотин).

**6.Анкета**

Я желаю вам быть здоровыми, успешными и вести здоровый образ жизни, без сигареты. (**Смайлики раздать)**

**Список литературы**

1. Крапивина В. Ф. Сборник методических рекомендаций по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде / В. Ф. Крапивина, М. Н. Мельникова, Н. А. Шостаковская – Врн.: ООО «ИРВА», 2002 – 86 с.
2. Латышев Г. В. Смотри по жизни вперёд: руководство по работе с подростками / Г. В. Латышев, М.В. Орлова, С. М. Яцышин, О. А. Титова, Д. Д. Речнов – СПб.: «АПК и ПРО», 2002 – 112с.
3. Майорова Н. П. Обучение жизненно - важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных, С. М. Шурухт – СПб.: Образование-Культура, 2010 – 228 с.
4. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.