

***План-конспект  
внеклассного мероприятия  
на тему «Курить уже не модно»***

Составил:  
Педагог-психолог  
Т.А. Майорова

Мариинский Посад

2015

**Цель:** Формирование активной позиции против табакокурения и потребности в здоровом образе жизни студентов.

**Задачи:**

1. информировать студентов о вредном влиянии табачного дыма на организм человека и развитии никотиновой зависимости;
2. выяснить имеющиеся предрассудки и ложные представления о курении;
3. научить подростка критическому осмыслению рекламы табачных изделий;
4. выработать умения противостоять давлению среды в приобщении к курению;
5. внушение мысли о важности здорового образа жизни.

**Оборудование:** Плакаты серии: «Курить – здоровью вредить», листы ватмана, маркеры, писчая бумага для каждого обучающегося.

**Участники:** студенты I курса Мариинско-Посадского технологического техникума Минобразования Чувашии, возраст: 15-17 лет.

**Этапы занятия:**

1. Вводная часть – 5 минут
2. Основная часть – 20-25 минут
3. Практическая часть – работа в группах – 20-25 минут
4. Подведение итогов – 10 минут

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть**

**Организационный момент:**

***1) Введение в тему занятия, постановка целей и задач (3-4 минуты)***

- Сегодня на нашем занятии мы затронем тему, которая в настоящее время является одной из самых актуальных для нашего общества. Это – курение.

- А как вы считаете, является ли эта тема актуальна в нашем мире? Почему?

(Для ведущего. Если студенты дадут ответ «не актуальна», задать вопрос, что является для них ценностью в жизни, ценно ли для них здоровье?)

Мы узнаем о том, как вредно употребление табака для нашего организма, посмотрим презентацию. Затем мы с вами проанализируем рекламу и попытаемся определить, о чем реклама умалчивает. Итогом нашей работы будет проект на тему: «Реклама здорового образа жизни», подготовленный в группах. Мы с вами работаем в течение одного часа.

2) Всем известно, что для успешной работы необходимо выполнять какие-то правила. Я предлагаю вам ознакомиться с **правилами нашего занятия**.

- “Здесь и сейчас” - все проблемы не оставляем на потом, а решаем здесь и сейчас.
- Не перебивать говорящего, дать ему высказаться.
- Каждое мнение имеет свою ценность и достойно уважения.
- Запомни: от проблем не уйти, их можно только отодвинуть.
- Задумайся над тем, что сегодня было увидено и услышано.
- Определи для себя и выскажи свои чувства.

### ***правила работы в группе***

- умей слушать и слышать других;
- не критикуй, не оценивай;
- относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе самому;
- будь активным;
- соблюдай регламент (время);
- один за всех и все за одного.

*(После обсуждения правила утверждаются)*

### **3) Упражнение энергизатор «Рукопожатие» (2 минуты)**

- Ребята, возьмитесь, пожалуйста, все за руки. Я хочу передать по кругу свое рукопожатие, вместе с ним настрой на работу и сотрудничество.

### **2. Основная часть.**

#### ***1) Мини-лекция о вреде табакокурения (показ презентации, 10-15 минут)***

***2) Ребята, давайте поиграем в игру (10 мин): «Знаете ли вы, какой вред наносит курение на человеческий организм?» На столе лежат карточки с утверждениями, вы будете их брать и зачитывать, там, где есть пропуски, вы догадаться, какие слова пропущены, какая информация там должна содержаться. Отвечает тот, кто зачитывает информацию, а если он затрудняется ответить, то подсказывает группа.***

1 студент. Табак известен давно. Родом он **из Америки**, и до открытия Колумба в Европе о табаке не знали. Растение получило свое название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало свое шествие по всем континентам. **Никотин**, который содержится в сигарете, очень вреден для здоровья. Организм курильщика привыкает к воздействию никотина, постепенно появляется зависимость, как физическая, так и **психическая**.

2 студент. В табаке содержится большое количество вредных веществ (их в табачном дыме около 4000), которые воздействуя **на организм**, вызывают нарушения в работе **всех систем и органов**.

3 студент. По статистическим данным в наше время в России среди подростающего поколения 16-17 лет курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка. Это, несмотря на то, что они осведомлены об известных фактах: четверть случаев ишемической болезни сердца и **80-90** % случаев рака связаны с курением. В некурящих семьях курящими дети становятся в **25%** случаях, в курящих семьях число детей, подверженных этой пагубной привычке, увеличивается вдвое.

4 студент. Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также **вредны** и увеличивают опасность возникновения различных заболеваний. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на **8** минут.

5 студент. С курением связаны неприятные запахи **изо рта**. Зубы у курильщиков, как правило, имеют желтый цвет и многочисленные трещины, которые способствуют разрушению **зубов**.

6 студент. 80 % страдающих раком легких – **курильщики**. Любители сигарет болеют раком **губ**, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря. Курильщики болеют в 3,5 раза чаще тех людей, которые не курят. Сигаретный **дым** вреден как для курящих, так и для некурящих.

7 студент. Курящие женщины чаще рожают детей с недостатком **веса**, что является основной причиной смертности среди новорожденных. У застарелого курильщика изменяется облик в результате поражения нервной, сердечно - сосудистой и пищеварительной **систем**.

*Вывод.* Курение сигарет приносит непоправимый вред здоровью. Следует задуматься: если 90 % курящих людей утверждают, что хотели бы бросить курить, то стоит ли начинать?

*Ведущий.* Курение притупляет вкусовые ощущения, а так как вы учитесь на «Повара – кондитера», это может помешать вам в обучении и будущей карьере.

### **3) Упражнение «Сходство» (5 минут)**

**Ведущий бросает какому-либо участнику занятия мячик и задает вопрос: «На кого похож курящий человек? Его образ?». Это упражнение дает эффект, когда каждый отвечает на вопрос несколько раз. Теперь создадим образ здорового, некурящего человека, как он выглядит, ребята дайте свои ответы. Вывод, обратить внимание, что на ребят повлияли знания, получившие из просмотра слайдов, и из мини-лекции о табакокурении.**

### **3. Подготовка к работе в группах**

**1) Распределение обязанностей внутри группы.** Для работы в группе нужно выбрать: 1) *ведущего* (он ведет дискуссию, дает возможность высказаться каждому), 2) Докладчика (он представляет итоги работы группы), 3) лаборанта (он будет снабжать группу всем необходимым в процессе работы), 4) хронометриста (он следит

за временем), 5) стенографиста он запишет все высказывания и предложения и оформит результаты работы в группы).

## **2) Ребята, давайте вспомним правила работы в группе**

- умей слушать и слышать других; не критикуй, не оценивай;
- относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе самому;
- будь активным; соблюдай регламент (время); один за всех и все за одного

## **3) «Мозговой штурм» (10 минут)**

- Ребята, что такое реклама? (все ответы записываются на доске).

*Вывод.* Реклама – это способ привлечения внимания к товару, который хочет продать производитель.

Потребитель в этом случае лишь объект, на который необходимо оказать воздействие. Такой подход определяет и требования к рекламной продукции:

- реклама должна быть яркой, броской, иначе ее не заметят. Для этого подойдет не только яркая краска, но и известная личность, красивый вид или образ, авторитетное мнение;
- реклама должна быть запоминающейся (навязчивой);
- реклама не может быть пугающей или отталкивающей, чтобы не вызвать отрицательных эмоций;
- реклама никогда не говорит и не показывает отрицательные свойства товара.

## **4) Подготовка проекта по теме «Реклама здорового образа жизни» (10 минут)**

- Представьте себе, что вы фирма, занимающаяся рекламой, вам необходимо подготовить рекламу здорового образа жизни, используя лист ватмана и маркеры. В ней вы должны отразить пропагандирующий здоровый образ жизни на человека, т.е. то, что туда входит. Оформить рекламу ЗОЖ вы можете в виде рисунков, схем, призывов, девизов. Но сделайте обязательно так, чтобы не было изображений сигарет, пачек от сигарет и другой атрибутики курения. Свой проект можете защитить всей группой или поручить это докладчику. Реклама должна заставить задуматься человека: как важно здоровье. Основные требования - яркость, образность, запоминаемость, информированность и оригинальность. Время выполнения задания – 7 минут, защита проекта -2-3 минуты, не больше.

**5) Защита рекламы ЗОЖ (5 мин).** Рекламы всех групп вывешиваются на доске. Студенты защищают свои проекты.

**Вывод:** Ребята, вы молодцы, какие замечательные работы у нас получились. Наши проекты ЗОЖ подготовлены на стиль образ современной жизни. Поэтому

необходимо критически относиться к рекламе табака, вести здоровый образ жизни, хорошо учиться.

*Вопросы для обсуждения:* Было ли интересно проводить «мозговой штурм»? помогли ли вам правила работы в группе? что произошло бы, если бы мы начали комментировать, оценивать или обсуждать идеи?

### **б) Отработка навыка уверенного отказа от курения (5-7 минут)**

- существует много причин, по которым человек соглашается делать, то, что ему делать не хочется, а именно: не хочет быть изгоем, быть высмеянным, боится обидеть, показаться грубым, не таким как все. Но так же существует много способов отказаться делать, то, что тебе не хочется или ты считаешь вредным для своего здоровья.

(Для ведущего а) если позволяет время – провести тест; б) время ограничено – тест не проводим). Сейчас, мы с вами ответим на вопросы теста, который называется «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки».

### ***Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки» (5 мин).***

Прослушайте вопросы, отвечая «да» или «нет». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот который ближе к истине.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?
3. Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли вам отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Поставьте себе балл за каждый ответ «да» на вопросы 3,4,5,7 и за ответ «нет» на вопросы 1,2,6. Подсчитайте сумму баллов.

**Если вы набрали 1-2 балла**, то вы, скорее, легко приспосабливайтесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести

дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

**Если вы набрали 6-7 баллов,** то вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы надежный, целеустремленный человек, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

**Если вы набрали 3-5 баллов,** то в случае необходимости сумеет отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

Ведущий зачитывает **правила уверенного отказа** (приготовить на стол каждой группе):

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «нет». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как это вообще возможно.
3. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
4. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Я предлагаю каждой группе ситуацию, которую вы должны разыграть и найти способ уверенного отказа, сформулировать свой ответ так, чтобы он был ясным и решительным. Но при этом вы ведете себя прилично.

**Ситуация №1** Твой знакомый тебе предлагает: «Давай покурим». Чего ты боишься?

**Ситуация №2** Студентка говорит подруге после уроков, что у нее есть сигареты, и предлагает тебе.

*Предполагаемые ответы (способы отказа):*

1. «Нет»
  2. «Нет, не могу»
  3. «Нет, нет и еще раз нет».
  4. Скажете «нет» и уйдете, не объясняя причины.
  5. Свой вариант ответа.
- 5. Заключительная часть**

**Упражнение ЗОЖ - для завершения мероприятия (3-5 минут)**

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, связанное со здоровым образом жизни, спортом, активным отдыхом и т.п., сворачивает листок и кладет его в коробку, стоящую в центре помещения. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

**Заключительное слово ведущего:** Прошу вас всех встать в круг (3 минуты)

*Ведущий.* Помните, что некурящие люди чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут, дольше сохраняют активность.

Научитесь быть неуязвимым к пагубным привычкам, быть сильнее сомнительных соблазнов. Здоровье самая большая ценность. От него будут зависеть результаты вашей работы, в том числе материальные, а в конечном итоге – благополучие и счастье в жизни.

Быть здоровым в наше время современно. Курить уже не модно. Давайте идти в ногу со временем. Я желаю вам крепкого здоровья, осуществления всех ваших желаний. Будьте счастливы.

Благодарю за внимание и вашу активность.

#### Литература

1. Как легко бросить курить/М. Андреева - С.Пб.: ООО «Издательство» Тригон»,2008.-384 с.
2. Сизанов А.Н., Хриптович В.А., Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.-М.: Вако, 2008. – 272 с.
3. Профилактика негативных привычек в ученической среде. Часть1. Автор – сост. Николаева Г.В., Чебоксары, Изд-во ЧРИО, 2003. – 104 с.
4. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях:8-11 классы.- М.: ВАКО,2008. – 256с.
5. Сборник сценариев классных часов по формированию здорового образа жизни. //Под редакцией С.Н. Павловой. Чебоксары, 2004.-76с.



## Правила занятия

- “Здесь и сейчас” - все проблемы не оставляем на потом, а решаем здесь и сейчас.
- Не перебивать говорящего, дать ему высказаться.
- Каждое мнение имеет свою ценность и достойно уважения.
- Запомни: от проблем не уйти, их можно только отодвинуть.
- Задумайся над тем, что сегодня было увидено и услышано.
- Выдели и выскажи свои чувства.

## Приложение 2

1 студент. Табак известен давно. Родом он **из Америки**, и до открытия Колумба в Европе о табаке не знали. Растение получило свое название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало свое шествие по всем континентам. **Никотин**, который содержится в сигарете, очень вреден для здоровья. Организм курильщика привыкает к воздействию никотина, постепенно появляется зависимость, как физическая, так и **психическая**.

2 студент. В табаке содержится большое количество вредных веществ (их в табачном дыме около 4000), которые воздействуя **на организм**, вызывают нарушения в работе **всех систем и органов**.

3 студент. По статистическим данным в наше время в России среди подростающего поколения 16-17 лет курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка. Это, несмотря на то, что они осведомлены об известных фактах: четверть случаев ишемической болезни сердца и **80-90 %** случаев рака связаны с курением. В некурящих семьях курящими дети становятся в **25%** случаях, в курящих семьях число детей, подверженных этой пагубной привычке, увеличивается вдвое.

4 студент. Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также **вредны** и увеличивают опасность возникновения различных заболеваний. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на **8** минут.

5 студент. С курением связаны неприятные запахи **изо рта**. Зубы у курильщиков, как правило, имеют желтый цвет и многочисленные трещины, которые способствуют разрушению **зубов**.

6 студент. 80 % страдающих раком легких – **курильщики**. Любители сигарет болеют раком **губ**, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря. Курильщики болеют в 3,5 раза чаще тех людей, которые не курят. Сигаретный **дым** вреден как для курящих, так и для некурящих.

7 студент. Курящие женщины чаще рожают детей с недостатком **веса**, что является основной причиной смертности среди новорожденных. У застарелого курильщика изменяется облик в результате поражения нервной, сердечно - сосудистой и пищеварительной **систем**.

### Приложение 3

#### **Правила в группе (мозговой штурм)**

- умей слушать и слышать других; не критикуй, не оценивай;
- относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе самому;
- будь активным; соблюдай регламент (время);
- один за всех и все за одного.

### Приложение 4

#### **Правила уверенного отказа**

- 1.Если хотите в чем либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «нет. Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
- 2.Отвечайте без паузы – так быстро, как это вообще возможно.
- 3.Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
- 4.Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

### Приложение 5

**Ситуация №1.** Твой знакомый тебе предлагает: «Давай покурим». Чего ты боишься?

**Ситуация №2** Студентка говорит подруге после уроков, что у нее есть сигареты, и предлагает тебе.

*Предполагаемые ответы (способы отказа):*

- 1.«Нет»
2. «Нет, не могу»
3. «Нет, нет и еще раз нет».
4. Скажете «нет» и уйдете, не объясняя причины.
5. Свой вариант ответа.