

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

**Номинация:** программы первичной профилактической работы по формированию ценности здорового образа жизни посредством волонтерского движения (системы социальных акций)

**Название проекта:**

**«Разница – ЕСТЬ!»**

Срок реализации: 1 год.  
Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Авторы программы:  
Плехова Оксана Вячеславовна,  
социальный педагог,  
Лобода Марина Григорьевна,  
социальный педагог,  
МБОУ СОШ №1 г. Заозерного  
Ул. Папанина, 2  
Тел. 8-39165-2-06-18

г. Заозерный, 2016 г.

## Пояснительная записка

Здоровье – одно из главных составляющих красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».

В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Бытует мнение, что производство и реализация табачных изделий выгодно для экономики, однако данные Мирового Банка говорят о том, что эта отрасль в целом наносит экономике значительный ущерб. Урон, который наносится государству затратами на лечение, потерей трудоспособности и смертью сотен тысяч людей от болезней, причиной которых является курение, значительно превосходит доход, получаемый от табачной промышленности в виде налогов и других поступлений в бюджет. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

В 15 лет у многих подростков выраженная табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство. Первый опыт весьма неприятен: кашель, тошнота, слёзы из глаз, горечь во рту, головная боль, что заставляет детей «на время потерять интерес к курению». А вот в средних классах, как правило, интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников стабилизируется уже к классу 9 (к сожалению, этот процесс молодеет). А причины этого уже другие, нежели любопытство. Чаще всего это подражание старшим товарищам, желание казаться взрослым, неправильная ориентация: курение – это модно, престижно и т.д., а также недостаточная информация учащихся о последствиях курения, незнание, насколько эта привычка для здоровья реально опасна.

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, важнейшей является курение. Значительная часть современной молодёжи подвержена табакокурению. Данный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения,

зачастую не могут отказаться от вредной привычки. В связи с этим в МБОУ СОШ № 1 г.Заозерного были опрошены учащиеся 8 «А» и 8 «Б» классов для выявления осознанности вреда и последствиях курения на организм человека. В анкетировании участвовало 20 человек из 8 «А» класса (12 мальчиков и 8 девочек), в 8 «Б» классе в анкетировании так же участвовали 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек). Опрошенные подростки на момент анкетирования имели информацию о последствиях и вреде табака достаточно низкого уровня:

На вопрос, курят ли члены вашей семьи, ответы распределились в таком процентном соотношении:

- да (75 % «а» класс, 80 % «б» класс)
- нет (15 % «а» класс, 15 % «б» класс)
- бросили (10 % «а» класс, 5 % «б» класс)

Вследствие этого, у 40 % учащихся не изменится отношение к человеку, если они узнают, что он курит; 75 % учеников «а» класса и 70 % учащихся в «б» классе никогда не делают замечание курящему человеку, а так же у 70 % опрошенных не вызывает никаких отрицательных эмоций, если в их присутствии кто-либо курит. Данные показатели подтверждают факт лояльного отношения к курению по причине взросления в семье, в которой хотя бы один из членов семьи имеет табачную зависимость.

Так же в анкете был задан вопрос «Курите ли Вы?». Утвердительный ответ дала четверть класса (9 человек), что говорит о достаточно высоком проценте начавших курить еще в юные годы.

Больше половины учащихся оценивают свое здоровье как хорошее, считают, что важно быть здоровым и хорошо выглядеть, вследствие чего больше всего интересуются здоровым питанием, физическими упражнениями и спортом, но лишь треть учащихся утверждает, что спорт и курение несовместимы. Это говорит о низких знаниях, о вреде курения на организм подростка и необходимости проведения первичной профилактики. В связи с этим стало понятно, что привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты по-прежнему является весьма актуальной проблемой.

### **Цели программы:**

- подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- уменьшение количества новых курильщиков в школе и повышение внимания учащихся и персонала образовательного учреждения к проблеме курения.

### **Задачи программы:**

1. формирование здорового и позитивного образа жизни, повышение самосознания учащихся, с привлечением волонтеров школы;
2. создание методической базы по профилактике табакокурения (создание волонтерами школы методического пособия);

3. предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу, личную жизнь и т.п.);

4. сформировать у учащихся негативное отношение к курению;

5. сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам.

### **Предполагаемые результаты**

1. Готовность к сознательному выбору несовершеннолетними своего жизненного пути.

2. Социальная адаптация - повышение самооценки учащегося; улучшение взаимоотношений со сверстниками; повышение авторитета среди других детей.

3. Повышение уровня информированности несовершеннолетних и их родителей о последствиях негативных зависимостей.

4. Повышение педагогической и правовой компетентности родителей и педагогов школы.

Программа является годичной и рассчитана на обучающихся 5-11 классов школы, в возрасте 12-18 лет.

### **Оценка эффективности программы.**

Исследование эффективности Программы производится по следующим критериям:

*а) качественные показатели:*

1. Личностные достижения учащихся, их участие в мероприятиях класса, школы, детской общественной организации по антинаркотической профилактике.

2. Высокая социальная мотивация учащихся.

*б) количественные показатели:*

1. Увеличение числа обучающихся, имеющих негативное отношение к курению.

2. увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские движение школы и проведение альтернативных мероприятий.

**Основными принципами реализации Программы** являются следующие:

- системность (целостность, структурность, взаимосвязь со средой, иерархичность, множественность описания и т.д.);

- аксиологичность (ценностная ориентация воспитательной работы направлена на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, т.д.).

- многоаспектность (сочетание в профилактической работе различных направлений (социальный, психологический, образовательный, медицинский, правоохранительный аспекты);
- последовательность (поэтапная реализация целей и задач проекта);
- активная включенность школьников в реализацию проекта.
- добровольность (добровольное участие подростков и их родителей в мероприятиях в рамках Программы).

### **Формы и методы реализации программы.**

Для достижения поставленных целей будет использована игровая технология. Инициативная группа ребят (волонтеры школы) разработает маршрут движения по станциям, где ребята смогут делиться своими мыслями, впечатлениями, ощущения в рамках определенной темы. А также размышлять, сопоставлять и делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников. Ребята смогут представить себя в той или иной роли во время решения различных жизненных ситуаций.

Формы реализации проекта	Наименование мероприятия	Ответственные	Участники
<b>1 станция «Смертельный дым»</b>			
Входное анкетирование и тестирование	«Что мы знаем о курении»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
Лекция	- «Возрастные особенности подростков» - «Особенности отношения детей к табакокурению» - «Факторы риска табакозависимости»	Психологи, социальные педагоги, медицинские работники школы либо КГБУЗ «Рыбинская РБ»	обучающиеся 8-11 кл
Оформление стенда «Советы социального педагога»	Просмотр видеоматериалов о вреде психоактивных веществ на организм человека, о здоровом образе жизни	Социальный педагог, классные руководители	Педагоги школы, обучающиеся и родители
Беседа	«Безвредного табака не бывает»	Классный руководитель,	Обучающиеся 5-11 классов

		социальный педагог	
	«Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Жизнь со знаком плюс»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«В объятиях табачного дыма»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Хочешь быть здоровым – будь им»	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	"Поможет ли сигарета нам быстрее подрасти"	Классный руководитель, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	Правовая ответственность за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ	КДН и ЗП, ОДН МО МВД, социальные педагоги	Родители и обучающиеся
	"Как организовать досуговую деятельность ребенка»	Социальные педагоги, классные руководители	Родители обучающихся, состоящих на учете за употребление ПАВ и группы риска
	«Роль личного примера в воспитании детей и привлечение к здоровому образу жизни»	Социальные педагоги, классные руководители	Родители обучающихся, состоящих на учете за употребление

			ПАВ и группы риска
	«Семья и ее роль в воспитании детей»	Социальные педагоги, классные руководители	Родители обучающихся, состоящих на учете за употребление ПАВ и группы риска
	Вовлечение учащихся в организованные формы досуга, отдыха и занятости	Социальные педагоги, классные руководители, руководители кружков, родители, отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта, отдел по вопросам семьи, материнства и детства УСЗН администрации района, отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГКУ СО СРЦН «Рыбинский», МБУ «Молодёжный центр Рыбинского района»	Обучающиеся 1-11 классов
Организация досуговой деятельности и учащихся	«Всемирный день улыбки»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы,	Обучающиеся 1-11 классов, жители города

		волонтеры	
Конкурс плакатов, рисунков	«Много бед от сигарет»	Социальный педагог	Обучающиеся 1-11 классов
<b>2 станция «Посеешь привычку – пожнешь характер»</b>			
Тренинг	«Я умею выбирать»	Волонтеры, психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Наркотики или ЗОЖ»	Руководитель спортивного клуба, психолог, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Жить в мире с собой и другими»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
	«Мой жизненный выбор»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Я учусь владеть собой»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 8-11 классов
	«Давление среды» «Умей сказать «нет»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов
Акции	«Лучше конфета, чем сигарета»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Здоровым быть модно»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Спорт вместо	Руководитель волонтерского	Обучающиеся 1-11 классов,

	наркотиков»	клуба, организаторы, волонтеры	жители города
	«Спасибо – нет»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Жизнь без вредных привычек»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Осенняя неделя добра»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Весенняя неделя добра»	Руководитель волонтерского клуба, организаторы, волонтеры	Обучающиеся 1-11 классов, жители города
	«Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор»	Социальный педагог	Педагоги школы, обучающиеся и родители
Групповая работа	Квест «Курение или здоровье – выбирайте сами»	Социальный педагог, классные руководители, КДН и ЗП, правоохранитель ные органы	Обучающиеся 8-11 классов школы
	Флеш-моб в актовом зале школы		Обучающиеся 1-11 кл

**3 станция «Физическая культура ПРОТИВ табакокурения»**

День ЗОЖ	- «Папа, мама, я – спортивная семья» - Веселые старты	Социальный педагог, классные руководители, психологи, мед.работник школы, руководитель спортивного клуба школы	Обучающиеся и родители
Интеллектуальные конкурсы, викторины, брейн-ринги	7 апреля – Всемирный день здоровья; 31 мая – День без табака; 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией; 3-ий четверг ноября – Международный день отказа от курения и др.	Социальный педагог, классные руководители, руководители ИЗО-студии "Радуга"	Обучающиеся 1-11 классов
<b>4 станция «Жизнь со знаком «+»</b>			
Итоговое анкетирование и тестирование	«Что мы знаем о курении»	Психолог, социальный педагог	Обучающиеся 5-11 классов

**План реализации программы** включает в себя три этапа:

**1 этап – организационный, диагностический (сентябрь 2016 г.):**

- ✓ формирование инициативной группы (волонтеры центра «Всё в твоих руках»);
- ✓ проведение обучающих семинаров для инициативной группы по организации эффективной профилактической работы;
- ✓ составление плана работы на год;
- ✓ подготовка методического, информационного, раздаточного материала и проведение диагностик, анкетирования, тестирования, тренингов;

**2 этап - основной (октябрь 2016 г – май 2017 г.)**

Путешествие по станциям:

- ✓ Профилактическая работа с обучающимися;

- ✓ Профилактическая работа с родителями;
- ✓ Профилактическая работа с педагогами.

### **3 этап - аналитический (июнь 2017 г.)**

- ✓ Мониторинг эффективности деятельности
- ✓ Выпуск волонтерами школы методического пособия по профилактике табакокурения.

## **Условия реализации программы**

### **Имеющиеся ресурсы**

Методические: программы, тренинги, лекции, видеоматериалы, методические пособия по профилактике ЗОЖ, тесты, анкеты.

Кадровые:

- ✓ зам. директора по социальной защите детей и охране прав детства;
- ✓ учителя ИЗО, физической культуры;
- ✓ педагоги – психологи;
- ✓ социальный педагог;
- ✓ медицинские работники;
- ✓ волонтеры центра «Всё в твоих руках»;
- ✓ классные руководители.

Материальные: школьный автобус, спортивный зал, оборудованная спортивная площадка, игровая площадка для детей, медицинские кабинеты, кабинет психологической разгрузки.

### **Необходимые ресурсы**

Кадровые: организаторы школ Рыбинского района, мед. персонал МБУЗ «Рыбинская ЦРБ» и детской поликлиники, инспекторы ОДН МО МВД, секретарь КДН и ЗП, отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта, отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГКУ СО СРЦН «Рыбинский».

Материальные: материал для изготовления плакатов, рисунков, методического пособия.

### **Для реализации программы необходимы партнеры:**

- ✓ Городская детская поликлиника;
- ✓ МБУЗ «Рыбинская ЦРБ»;
- ✓ Детско-юношеская спортивная школа;

- ✓ отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта;
- ✓ отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГКУ СО СРЦН «Рыбинский»;
- ✓ ОДН ОУУПиПДН МО МВД России «Бородинский»;

Для эффективной реализации программы, и дальнейшей перспективы развития движения в данном направлении необходима тесное взаимодействие, помощь всех субъектов профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся. Поддержка молодых инициативных детей, работающих по пропаганде здорового образа жизни.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**



Да  Нет

14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята нашей школы не употребляли алкоголь и наркотики?

Да  Нет

15. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашей школе, нашем районе?

Да  Нет

16. Какое пожелание ты бы хотел еще добавить? (этот пункт заполнять не обязательно)

---

---

---

---

**Тест на выявление уровня самооценки**

**1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?**

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

**2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:**

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

**3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:**

а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

**4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:**

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

**5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?**

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

**6. Выбираете духи в подарок подруге. Купите:**

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл.

**7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?**

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

**8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?**

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

**9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?**

а) да — 5 баллов;

- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

**10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:**

- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

### Конспект беседы "Поможет ли сигарета нам быстрее подрасти"

**Цель занятия:** формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи занятия:**

1. Способствовать стремлению противостоять вредным привычкам.
2. Прививать желание заботиться о своем здоровье.
3. Развивать коммуникативные навыки детей, позитивное отношение друг к другу.
4. Воспитывать, побуждать творческую активность.

**Оборудование:**

- музыкальное оформление;
- краткий толковый словарь русского языка;
- корзина с сердечками;
- плакаты с высказываниями великих людей о вреде курения;
- ватман, фломастеры, маркеры;
- костюмы к сказке, фасад дома, гитара, цветы;
- выставка книг и рисунков.

### Ход занятия

#### I. Вступление.

Дорогие ребята!

Уважаемые взрослые!

Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о важнейшей человеческой ценности – о здоровье. Все мы хотим быть сильными, смелыми, ловкими, красивыми, хотим быстрее вырасти и стать достойными людьми. Что нам для этого нужно и помощник ли нам в этом никотин? Давайте разберемся.

Тема нашего занятия: “Поможет ли сигарета быстрее подрасти?”.

Человек, который любит себя и заботится о своем здоровье и здоровье других, никогда не будет курить. Научитесь любить себя и говорить себе и близким только добрые хорошие слова. А в этом нам поможет **игра “Комплименты”**. Пусть каждый сделает комплимент себе. Начните со слов “Я люблю себя, потому что...”, закончите словами “И поэтому забочусь о своем здоровье.” (в конце игры все встают и хором произносят: “Мы любим друг друга и заботимся друг о друге”). Молодцы!

А теперь давайте вернемся к нашей теме и проведем небольшую **экскурсию в историю**.

Откуда к нам пришел табак?

“Табак завоевывает мир”.

1. Табак родом из Америки. Христофору Колумбу в 1492 году аборигены в числе подарков поднесли сушеные листья растения “петум”. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки.
2. На Кубе местные жители употребляли для курения траву, которую они называли “сигаро”.

3. В середине 30-х годов 19 века первым ввел табак в употребление в Европе Жан Нико (от его имени произошло название “никотин”). Он советовал нюхать листья табака при головной боли.
4. В России табак был завезен в 1585 году английскими купцами и стал быстро распространяться.
5. В 1634 году в Москве случился страшный пожар, причиной которого оказалось курение. Началось гонение на табак, но это не помогло, т.к. табак приносил огромный доход в казну страны.
6. При Петре 1 в 1697 году табак был разрешен.

Вот видите, употребление табака началось очень давно, 500 лет назад (и люди гибли и города горели), а избавиться от этой напасти мы до сих пор не можем.

## **II. Основная часть.**

Давайте **поговорим откровенно.**

- Пробовали ли вы когда-нибудь табак?
  - Что при этом испытывали?
  - Как вы закурили?
  - Какие чувства испытываете, когда кто-либо курит при вас?
  - Как вы считаете, почему молодые люди начинают курить? (из любопытства, за компанию, чтобы казаться взрослым)
  - Делает ли сигарета человека взрослым? (взрослый – тот, кто отвечает за свои поступки)
  - Если часто куришь, что появляется у человека по отношению к никотину? (привычка)
- Привычка или по-другому назовем это новым для вас словом “зависимость”.
- А давайте определим значение слова “зависимость”.

### **Работа со словарем.**

***Зависимость** – положение, при котором подчиняются чужой воле, власти.*

- От чего может зависеть человек? (от настроения, от ТВ, от компьютера, от интересной игры, погоды, конфет и т.д.)
- Может ли человек сам справиться с зависимостью от ТВ, компьютера, конфет?
- А легко ли справиться с зависимостью от никотина? (чтобы побороть зависимость нужна сила воли)
- Стоит ли так мучить свой юный растущий организм?
- Давайте вспомним, какие органы человека страдают от курения?

К нам на занятие пришли внутренние органы злостного курильщика.

Ребята учили стихи, это было домашнее задание. Что бы сказали нам внутренние органы курильщика, если бы могли говорить:

### **Чтение стихов.**

#### **Сердце.**

Мне так плохо, я так устало,  
И нет уж больше сил стучать.  
Наверное, жить осталось мало...  
Могли бы только вы понять –

Мне не хватает кислорода,  
Меня так душит никотин,  
А этот яд непобедим.  
Мои сосуды кровяные  
В дыму сгорают день за днем,  
И если вы нас не спасете.  
Мы от куренья пропадем!

### **Легкие.**

Ой, мы бедные, сожженные совсем,  
Мы хотим спросить вас, люди:  
“А вы курите зачем?”  
Нас полоний отравляет,  
Никотин нам – страшный яд,  
Наши бронхи он сжигает.  
Кто же в этом виноват?  
По утрам ужасный кашель  
Раздирает горло в кровь.  
Кто же нам теперь поможет,  
Чтобы стать здоровым вновь?

### **Головной мозг.**

Иссушил меня проклятый злодей,  
Нет больше светлых идей.  
Он мои нейроны украл  
И на пачку сигарет променял.  
Я теперь и за долгий срок  
Не могу выучить данный урок,  
И внимания, и памяти нет –  
Все от этих проклятых сигарет.

– Посмотрите, какие они бледненькие, худенькие, как губит их никотин!

– Так поможет ли сигарета нам быстрее подрасти? (медленно думают, плохо слышат, вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы)

– Ребята, давайте поделимся на две команды (кто вытащит из волшебной корзинки сердечко зеленого цвета – команда здоровячков, розового – бодрячков). Две команды (здоровячков и бодрячков) приступают к общему творческому заданию.

### **III. Творческая работа.**

Нужно нарисовать небольшие плакаты о вреде курения и рассказать, что вы изобразили.  
Работаем 5 минут. Приступаем. (Рисование и обсуждение)

Все верно.

– Ребята, к чему приводит курение? Какие болезни вызывает никотин? (человек плохо растет и развивается, желтеют зубы, кариес, кашель, одышка, морщины, гастрит, болезни сердца, рак легких, инвалидность, ранняя смерть).

– Как вы думаете, может ли человек, который курит, пробежать длинную дистанцию на лыжах, на коньках, быстро бегать, плавать?

Спорт и курение несовместимы.

– Развитые страны отказываются от сигарет. На Западе молодежь занимается спортом, ведет здоровый образ жизни. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

У нас в России приняты законы против курения. Запрещено курить в общественных местах.

– Как вы считаете, где нельзя курить? (во дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, в транспорте, кафе, самолете, поезде)

– А у нас в приюте можно курить?

Курение – это страшное зло, ловушка для человека. И даже 250 лет назад люди осуждали эту дурную привычку. Давайте прочитаем высказывания великих людей и обсудим.

***От курения тупеешь. (Гете)***

***Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других. (Семашко)***

***Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (Бальзак)***

**Обсуждение высказываний.**

### **Итоговая работа.**

Команды здоровячков и бодрячков. Подумайте и назовите вред, который наносит употребление табака. Итак, вред от курения: (*дети проговаривают и записывают на ватмане*)

- Отнимает жизнь.
- Добавляет болезни.
- Отравляет организм.
- Ухудшает внешность.
- Отнимает деньги.
- Отравляет некурящих.
- Мешает работе и бизнесу.
- Причина пожаров.
- Это немодно.
- Запрещено законом.

Итог. Молодцы, обе команды отлично справились с заданием. И, судя по нашим записям, сигарета не друг, и быстрее подрасти она нам не поможет.

Новый молодежный лозунг звучит так: “ Не курить – это круто!” и чтобы доказать вам это, предлагаем посмотреть “Сказку о Красной Шапочке или береги здоровье смолоду!”

### **“Сказка о Красной Шапочке или береги здоровье смолоду!”**

(Участвуют 3 человека: Красная Шапочка, Волк, Ведущий.)

Костюмы и оформление: костюм Красной Шапочки, тапочки, корзина, кимоно, бандана; костюм волка, гитара, очки, окурки, фасад дома, цветы. (Ведущий читает, а в это время разыгрывается действие.) Пошла Красная Шапочка

При платьице, при тапочках

К своей старушке-бабушке

Лекарства отнести.

Идет она лесочками:

Березками, дубочками

*(Красная Шапочка гуляет, собирает цветы. Неожиданно появляется волк.)*

Вдруг серый волк  
Встает ей на пути.

*(Волк поет песню грубым голосом. Красная Шапочка изображает испуг, дрожит).*

Мурашечки по спиночке:  
Такое на тропиночке,  
Что глаз не отвести!  
А волк-бандюга старая  
С окурком и гитарою,  
К Шапочке пристал:  
“Скажи мне, Шапка Красная,  
Не заливай напрасно мне,  
Где бабушка живет?  
Волк выбрал жизнь опасную,  
Сорвал шапчонку красную

*(Снимает с головы Красной Шапочки головной убор и медленно уходит.)*

И, мучаясь одышкой,  
Поковылял вперед.

*(Красная Шапочка снимает тапочки и бежит за макет фасада дома).*

А в это время Шапочка,  
Схватив под мышку тапочки,  
Как побежала к бабушке,  
Чтоб ту предупредить.  
Бежала она быстро  
Тропинками тенистыми,  
И даже скорый поезд  
За ней бы не поспел.  
Девчонка она резвая,  
Красивая, чудесная  
И никотином легкие  
Не хочет отравлять,  
Поэтому и волка  
Может обогнать.

*(Появляется волк, все действия осуществляет медленно, так как они ему причиняют боль).*

А волк курить стал смолоду,  
Свою дурную голову  
На “Приму” променял! *(Достаёт сигарету, делает вид, что закуривает)*  
И легкие скукожило *(сильно кашляет)*  
И печень пропил тоже он. *(Хватается за печень)*  
И зренье потерял. *(Изображает, что ничего не видит)*  
У волка пульс зашкаливал, *(проверяет пульс)*  
И очень тяжело кашлял он. *(Сильно кашляет)*  
И бил эндартериит *(еле волочет ноги)*.  
Вот волк приплелся к бабушке. *(Стучится в дверь)*  
Не зная, что уж Шапочка  
Давненько его ждет. *(К.Ш. в кимоно и бандане на голове выбегает к волку, показывает*

*несколько приемов каратэ)*

И схватка была быстрая,

И не звучало выстрелов,

Как в фильмах разных там:

И пиф, и паф! Волк падает!

Владейте джиу-джицею

И не зови полицию.

Не пейте, не курите,

Здоровью не вредите! *(Артисты кланяются зрителям)*

#### **IV. Заключение.**

Все вы сегодня молодцы, поработали отлично. И в завершении нашего занятия давайте обобщим:

– Что вы узнали сегодня?

– Над чем задумались?

Нужны ли эти знания?

– Где они пригодятся?

– Что запомнилось? Понравилось?

Для меня вы все сегодня умнички, все прекрасно поработали. Но я хочу, чтоб вы сами оценили друг друга. Возьмите веселые смайлики и подарите их тому, кто наиболее достоин, кто работал активнее других. А на прощание возьмемся за руки и все вместе скажем: “Мы любим друг друга и заботимся друг о друге”.

## **Внеклассное мероприятие "В объятиях табачного дыма"**

**Цель:** создать условия для формирования личной негативной позиции ученика по отношению к курению через воздействие на его информационное пространство.

**Задачи:**

1. Показать на конкретных примерах негативное влияние курения на организм человека.
2. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью будущего поколения.
3. Формирование личной позиции ученика по отношению к курению.

**Тип внеклассного мероприятия:** интегрированный (химия, биология, медицина), сообщения и усвоения новых знаний.

**Методы обучения:** объяснительно - иллюстративный с элементами проблемного обучения.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация.

**Форма проведения:** лекционно-информационная, групповая.

**Умения и навыки, развиваемые на уроке:** вести аргументированный разговор, находить причинно-следственные связи, навыки групповой работы.

**Планируемый результат:**

- расширение кругозора учащихся о негативном влиянии курения на здоровье человека;
- осознание учащимися масштабов вреда, наносимого курением.
- дать возможность курящим ученикам задуматься о последствиях этой привычки;
- остановить от пагубной привычки не начавших курить учеников.

**План:**

1. Оргмомент
2. Работа в группах.
3. Лекция с показом презентации «За облаком табачного дыма»
4. Рефлексия. Подведение итогов.

С каждым годом увеличивается количество курящих школьников, в эти ряды все чаще попадают дети младшего подросткового возраста.

**Ход мероприятия.**

1. Вводное слово учителя.

Сегодня наше занятие посвящено серьезной проблеме не только всего человечества, но и нашей отдельно взятой школы, а может быть и вашего

класса – это проблема табакокурения. Слайд №1. С каждым годом увеличивается количество курящих школьников и в эти ряды все чаще попадают дети младшего возраста. Что несет курение нашему здоровью, пользу или вред, постараемся разобраться сегодня на занятии.

## 2. Работа в группах.

Сначала мы поработаем в группах и попытаемся решить некоторые вопросы данной проблемы. Учащиеся распределяются по группам и получают вопросы, на которые отвечают в течение 5 минут:

1-я группа. В одной песне Земфиры поется: «Курить – значит, буду жить». Так ли уж верно это утверждение, и что имела ввиду певица, пропев эти слова?

2-я группа. «Дым сигарет с ментолом»- некоторые люди считают, что курить «легкие» сигареты безопасно, согласны ли вы с данным утверждением? Аргументируйте свое мнение.

3-я группа. Многие современные девушки считают, что курить это модно, с сигаретой девушка выглядит более эффектно. Как вы считаете, правы ли они? Аргументируйте свое мнение.

4-я группа. Назовите причины, по которым подросток начинает курить.

5-я группа. Гете утверждал: «Табак – забава для дураков». Согласны ли вы с этим высказыванием? Объясните свою точку зрения.

Через 5-7 мин. Выступления групп. На классной доске фиксируются основные моменты выступлений. Подводится общий итог всех выступлений.

## 3. Лекция. Показ презентации.

Вы только, что высказали свое мнение по отношению к курению, а сейчас давайте посмотрим и сравним, насколько совпадают ваши представления и мнения с достоверными фактами и исследованиями ученых. Ваша задача во время лекции и просмотра презентации зафиксировать, что совпадает с вашими высказываниями, а в чем вы ошибались.

Америка подарила европейцам два растения: картофель и табак. Слайд №2 Картофель стал «вторым хлебом» и не раз спасал народы от голода, табак же принес с собой болезни и смерть. Картофель русские люди сначала не приняли и отвергали (вспомните «картофельные бунты»), а табаку отводили в своих садах и огородах самые лучшие участки. Правда, признание получил табак, сначала как цветы, а позже, как лекарство.

В 1604 г вышел первый труд «О вреде табака» принадлежащий Якову I Стюарту, королю Англии, ярому противнику курения. Он писал, что это «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...».

Сейчас учеными установлено Слайд №3 , что сигаретный дым поражает большинство органов человеческого тела, Слайд № 4 в его состав входят до 6000 самых различных веществ, из них 200 относятся к наиболее опасным, а 30 - натуральные яды. Наиболее токсичные для человека вещества приведены на слайде. Главный компонент табачного дыма – никотин, ради которого человек тянется к сигарете. Никотин – сильнейший яд.

Первой мишенью табачного дыма являются рот, носоглотка и пищевод. Слайд №5. Разрушается зубная эмаль, так как на зубах откладываются смола и сажа, вследствие чего эмаль приобретает желтый цвет, позже черный, полость рта издает неприятный специфический запах. Аммиак и кислоты растворяются в слизистых оболочках рта, носа и голосовых связок, раздражая их. В результате они воспаляются, а голос теряет звучность и чистоту, становится хриплым. Особенно это заметно у женщин.

У длительно курящих людей может развиваться рак пищевода, гортани и ротовой полости. Слайд № 6. При выкуривании пачки сигарет в день человек получает радиацию в семь раз больше допустимой. Причинами рака являются изотопы полония-210 , свинца -210, висмута -210 и никель. Установлено, что по токсичности радиоактивные изотопы превышают никотин.

На слайде представлен Грюен Фон Беренс, который начал курить и жевать табак в 13 лет. К 17 годам у него обнаружили рак ротовой полости. К 25 годам в результате более чем 30 операций ему удалили половину шейных мышц и лимфатических узлов и половину языка.

Вторая мишень: легкие. Слайд № 7, Слайд №8

Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол. У длительно курящих людей в легких накапливается более килограмма канцерогенов и 6 кг сажи, что приводит к бронхиальной астме, хроническим бронхитам, или к так называемому «кашлю курильщика». Наряду с Po-210, опасным веществом, которое входит в состав табачного дегтя, является бензапирен. Эти вещества вызывают рак легкого. От рака легкого умирает в мире больше людей, чем от какого-либо другого вида рака. Доказано, что из всех заболевших – 90% курильщики. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день. Слайд №9 Ученые заявляют, что большинство женщин склонны обманывать себя, полагая, что курение «легких» сигарет наносит меньше вреда, более того «легкие» сигареты даже более опасны, поскольку люди меньше ограничивают себя при курении. Привыкание к любым сигаретам происходит от выкуривания первых двух сигарет.

Третья мишень: курящая беременная женщина. Слайд №10.

Огромный вред наносит курение во время беременности и вскармливания грудью. У курящих женщин чаще возникают преждевременные роды и большой процент выкидышей и мертворожденных детей. Злостные курильщицы вообще теряют способность к деторождению. Ученые установили: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает через плаценту в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. Происходит пассивное привыкание к никотину, поэтому у курящих матерей 100% детей курят. Американскими учеными доказано, что если будущая мать курила на 6-8 неделе, т.е. когда формировалось небо, то ребенок может родиться с расщелиной губы так называемой «заячьей губой» и «волчьей пастью». У курящей женщины дети рождаются беспокойными и с целым «букетом» болезней. На Слайде №11 показаны только некоторые из них. Учеными так же установлено, что если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает одну пачку сигарет в день, то у ребенка обнаруживается в моче никотин, соответствующий 2-3 сигаретам.

Четвертая мишень: сердце, сосуды, головной мозг. Слайд №12

Попадая в кровь, ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, разносятся по тканям за 21-23 секунды, то есть почти мгновенно отравляют весь организм. После выкуривания 2-3 сигарет кровеносные сосуды приходят в состояние спазма, который сохраняется 20-30 минут. В результате нарушается нормальное питание многих тканей организма. При курении артерии теряют свою эластичность, становятся ломкими, хрупкими. Спазмы сосудов сердца - наиболее частое осложнение при курении, что приводит к ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркту миокарда. Нарушения мозгового кровообращения приводит к гипертонии и инсульту. Нарушение кровообращения ног может привести к гангрене и нередко требует их ампутации.

Слайд №13 Под влиянием постоянного поступления в организм ядов, происходят неблагоприятные изменения всех органов чувств. Появляется тугоухость у 25,3% курильщиков. Глаза слезятся, краснеют, иногда возникает полная потеря зрения («табачная слепота»). Все это может повлиять на профессиональную трудоспособность, например, профессию музыканта или шофера.

У школьников нарушение кровообращения проявляется в нарушении памяти, снижения внимания, возникают частые головные боли, головокружения, бессонница.

Пятая мишень: пищеварительная и выделительная система. Слайд № 14.

У человека, который много курит, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и

питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока, желудок начинает переваривать сам себя. И как следствие этого - гастрит или язва желудка. Страдают такими заболеваниями 98% курильщиков. Язва желудка - 69%. Далее может развиваться рак желудка.

Заядлые курильщики, как правило, не могут сходить в туалет, не выкурив сигарету, для расслабления выделительной системы. Однако, несколько сигарет натощак, могут вызвать кишечную непроходимость. А со временем может развиваться рак мочевого пузыря. Главной причиной таких отравлений являются: цинк, железо, хром, ртуть.

Шестая мишень: нарушение обмена веществ. Слайд № 15

Курение угнетающе действует на все виды обмена веществ: белковый, углеводный и жировой. Многие курящие имеют пониженный вес, не смотря на полноценное питание, или от потери аппетита. У других, наоборот, из-за нарушения углеводного и жирового обмена развивается сахарный диабет и ожирение.

Седьмая мишень: нарушение минерального состава организма. Слайд №16

Тяжелые металлы, находящиеся в сигаретном дыме, вытесняют из костей кальций, в результате чего происходит снижение плотности костей. Этот процесс в итоге приводит к образованию радикулитов, остеохондрозов, остеопорозов и переломам костей.

Восьмая мишень: кожа. Слайд №17

Табачный дым разрушает основной компонент кожи – коллаген. В результате чего она теряет свою эластичность, появляются ранние морщинки, изменяется цвет лица, появляется желтизна и серость. Интенсивность старения зависит от количества выкуренных сигарет.

Девятая мишень: репродуктивная система. Слайд №18.

Действие никотина и угарного газа негативно сказывается на сосудах таза. Вследствие чего у курящих мужчин наблюдается преждевременное угасание половой функции. В 27 раз повышается риск возникновения импотенции. У курящих женщин происходит преждевременное старение и половое увядание. У длительно курящих мужчин и женщин появляется бесплодие.

В заключение посмотрите слайд, который длится 8 секунд. Слайд №19

За то время пока вы смотрели слайд, в результате курения в мире умер 1 человек.

Выбор курить или не курить остается только за вами. Слайд №20.

4. Рефлексия.

А сейчас давайте посмотрим на результаты вашей работы, т.е. фиксирование совпадений и ошибочных высказываний во время просмотра. Учащиеся высказываются по группам. Подводится итог проделанной работе.

В конце занятия учитель просит учащихся закончить предложения:

1. Занятие произвело на меня сильное впечатление\_\_\_ никакого впечатления\_\_\_\_\_.
2. Во время просмотра презентации я испытал(а) чувство....
3. Меня .....заинтересовала эта тема и я хотел(а) бы...
4. Нужны ли подобные занятия, как вы считаете?