

Информационно-тренинговое занятие по профилактике курения

По данным исследователей, в России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. По последней информации Всемирной организации здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Ситуация усугубляется еще и тем, что дети всегда смотрят на взрослых как на пример для подражания, и никакие уговоры, доводы и убеждения не помогают.

В связи с этим перед педагогами встает задача противопоставить повсеместному необдуманному вовлечению в табакокурение обучающихся и сформировать основы обдуманного и ответственного поведения. Такие задачи реализуются многообразными методами позитивной психопрофилактики, в том числе с помощью информационно-тренинговых занятий.

Важнейшим принципом профилактики употребления психоактивных веществ является формирование осознанного, ответственного отношения к своему здоровью. Открытое и всестороннее обсуждение проблем, связанных с распространением вредных привычек, становится важным элементом формирования такого отношения.

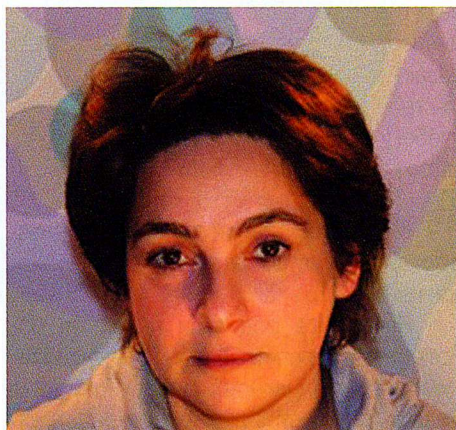
Современные методики проведения профилактической работы предусматривают ее построение с учетом следующих важнейших принципов:

- начало работы в возрасте, предшествующем массовому вовлечению людей в употребление того или иного психоактивного вещества;

- ведение профилактической работы в коллективах, где обучающиеся проводят большое количество времени;

- ведение профилактической работы на систематической основе.

Таким образом, учет данных принципов предполагает, что оптимальный период начала работы по профилактике табакокурения относится к возрасту 9–11 лет, когда у большинства обучающихся нет еще опыта первых проб. Также важно,



что занятия проводятся с целым учебным коллективом, тем сообществом, где учащийся проводит значительное время, где формируются его дружеские и творческие связи. Такой формат позволяет перевести знания и отношение к проблеме с лично значимого на социально значимый.

Формат информационно-тренингового занятия позволяет провести широкую коллективную дискуссию по такой теме, как проблема табакокурения, задействовать творческий и интеллектуальный ресурс всех обучающихся, перевести знания о проблемах курения на уровень актуальных, осознанных, позволяет создать предпосылки к формированию ответственного отношения к своему поведению.

Занятие представляет собой модификацию материалов цикла информационно-тренинговых занятий «Учусь выбирать», удостоенных в 2013 году гранта Правительства Москвы.

Продолжительность занятия: 45 мин – 1 час.

Занятие адресовано учащимся 3–5-х классов.

Цели занятия:

1. Формирование представления о некоторых вредных последствиях курения.

2. Формирование представления о причинах начала курения.

Материально-техническое обеспечение:

- доска, мел;
- карандаши, фломастеры;
- ручки.

Ход занятия

1. Введение

Ведущий приветствует обучающихся, представляется им, проводит процедуру знакомства.

Ведущий: «Мы с вами поговорим сегодня о таких явлениях, с которыми мы уже знакомы. Есть такие вещи и явления, с которыми мы часто сталкиваемся в повседневной жизни, но мало задумываемся о них. Часто мы не до конца понимаем, что как устроено, насколько та или иная вещь важна для нас. Для того чтобы это хорошо понимать, необходимо внимательнее, подробнее разобраться в явлении, а на это не всегда хватает времени. Мы с вами сегодня и поговорим о таких проблемах».

2. Основная часть

Ведущий: «Часто мы говорим, что нам что-то нравится, а что-то не нравится. Часто говорим, что какая-то вещь полезна для нас, а какая-то не полезна. Давайте вспомним, что мы с вами считаем полезным, вредным для человека».

Ведущий предлагает учащимся перечислить такие явления, которые вредны для человеческого здоровья, при необходимости поправляет и направляет дискуссию.

Ведущий: «Есть вредная еда, вредные влияния атмосферы и еще очень много другого. Мы с вами называли еще и курение».

Упражнение 1

Ведущий: «Почему мы говорим, что курить вредно? Какое влияние оказывает курение на человека?»

Можно построить упражнение так, чтобы дети, верно сформулировавшие название болезни, вызываемой курением, или название человеческих органов, подвергающихся воздействию табачного дыма и смол, сами записывали их на доску. Если дети не активны, вы сами называете, записываете и подробно объясняете, где эти органы расположены, какие болезни вызывает курение.

Возможные варианты ответов:

- раковые заболевания органов дыхания;
- желтые зубы;
- очень неприятный запах изо рта, от рук и лица;
- желтые усы и бороды (у мужчин);
- люди чаще болеют бронхитами и воспалениями легких;
- низкий иммунитет;
- болезни сердца;
- одышка;
- кашель;
- инфаркт и т.д.

Обратите внимание детей на то, какой большой список получился. Такую большую опасность представляет курение! И все об этом знают.

Сообщите ученикам о таком вредном явлении, как «пассивное курение». Спросите детей, знают ли они, что такое пассивное курение.

Выслушайте мнения детей и дайте пра-

вильный ответ: «Это вдыхание чужого дыма помимо своей воли. Оно увеличивает риск возникновения раковых и сердечных заболеваний и обостряет течение многих заболеваний дыхательных путей, например, астмы. Дети курящих родителей гораздо чаще болеют простудными заболеваниями, бронхитом, воспалением легких, болезнями легких, страдают аллергией.

Курение быстро становится привычкой, от которой трудно избавиться. Взрослые курильщики часто хотят бросить курить. К сожалению, избавиться от этой привычки удается далеко не всем».

Упражнение 2

Цель упражнения – формирование представления о причинах начала курения.

Ведущий: «А почему же тогда люди начинают курить? Как вам кажется?»

Выслушайте мнения детей. Запишите на доску те, которые близки вашим выводам. Учащиеся могут сами записывать свои высказывания на доску.

Возможные варианты ответов:

- чтобы казаться старше;
- чтобы быть «круче»;
- за компанию;
- взяли «на слабо»;
- по примеру старших членов семьи.

Ведущий: «Такое желание выделиться, уверить всех, что ты взрослый, свойственно было людям, особенно ребятам (таким, как вы) во все времена. Чтобы показаться особенными, ребята готовы испортить свое здоровье».

Упражнение 3

Цель упражнения – актуализация школьниками сильных сторон своего характера.

Задайте ученикам вопрос: «Какими еще способами можно достичь тех же результатов (например, казаться старше, «круче»)?»

Выслушайте мнения детей и сделайте вывод: «Курение всего лишь один из способов стать интересней для других людей, причем не самый полезный для здоровья. Есть много других способов выделиться, привлечь внимание к своей личности».

3. Заключение

Предложите детям придумать и нарисовать плакат о вреде курения, используя прозвучавшие в ходе занятия данные (с целью закрепления представлений о вреде курения, формирования эмоционального отношения к поставленной проблеме).

В конце упражнения покажите самые яркие и оригинальные плакаты классу. Похвалите всех детей за активное участие и творческое выражение своего отношения к теме курения.

Подведите итоги занятия, кратко повторите основные моменты, отметьте отдельных детей за их включенность, подчеркните значимость приобретенного нового опыта.

Как поговорить с ребенком о зависимости от табака?

Не пытайтесь запугать ребёнка, а если говорите о вреде курения, помните, информация должна быть достоверной.

Ни в коем случае нельзя ставить подростка в жёсткие рамки, например, строго запретив курить, угрожая при этом, что перестанете с ним разговаривать, давать карманные деньги и т.п.. Это только мотивирует его к дальнейшим негативным поступкам, позволяющим разрушить эти рамки, и вы рискуете оказаться в ещё более невыгодном положении.

Можно попробовать подойти к этому вопросу немножко иначе. Поговорите с ребёнком, и в процессе разговора заведите тему о курении. Скажите, что знаете, что он курит, что Вы не собираетесь его наказывать, но Вас это беспокоит.

Выясните причину, почему он начал курить. Можете рассказать о своём первом опыте курения и почему не стали продол-

жать курить, а если никогда не пробовали — почему решили не сталкиваться с этой привычкой.

Если до сих пор курите и ребёнок об этом знает — расскажите о зависимости, о том, что хотели бы бросить, но это тяжело, и что так же тяжело будет ему, если он не откажется от курения. Не пытайтесь убедить ребёнка бросить, зачастую убеждения только побуждают идти наперекор.

Объясните, что для того, чтобы отказаться от привычки, несомненно, потребуется сила воли и решительность, что для этого человек должен быть личностью, и Вы считаете его именно таким. Ребёнок почувствует, что Вы ему доверяете и воспринимаете всерьёз, и вряд ли сможет обмануть Ваше доверие.