

Муниципальное казённое учреждение социального обслуживания
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
Снежинского городского округа Челябинской области»

**Разработка профилактического мероприятия, направленного
на пропаганду здорового образа жизни «Кто курит табак-тот
сам себе враг!»
(дискуссия, анкетирование, тестирование, игра)**

Выполнила:
социальный педагог
Земилова Инна Евгеньевна

г. Снежинск
2023

Пояснительная записка

Подростковое курение – одна из самых распространенных вредных привычек и актуальных проблем среди несовершеннолетних. Именно в детском и подростковом возрасте, курение становится одной из первых форм отклоняющегося социального поведения, с которой впоследствии могут сочетаться алкоголь и наркотики. Происходит разрушение нравственных ценностей и жизненных ориентиров, что в дальнейшем препятствует формированию у подростков поведенческих установок на ведение здорового образа жизни. Именно поэтому мерам профилактики должно уделяться большое внимание.

Цель: формирование среди воспитанников МКУСО негативного отношения к курению, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни;
2. Оценить степень информированности воспитанников по проблеме курения.
3. Создание условий, при которых каждый воспитанник имеет возможность высказать своё мнение.

Методы: дискуссия, игра, анкетирование, тестирование.

Целевая группа: воспитанники Центра в возрасте от 10 до 18 лет.

Оборудование: информационные ресурсы, проектор, презентации, музыкальное оформление, столы и стулья для команд, карточки с заданиями, ручки.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент – 1 мин
2. Вводная часть (беседа с просмотром презентации, опрос, тестирование) – 45 мин.
 - 2.1. Информационный блок «Курение – бич современности» – 25 мин.
 - 2.2. Опрос и тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема» – 20 мин.
3. Основная часть (беседа с просмотром презентации № 2 «Кто курит табак – тот сам себе враг!», игра) – 40 мин.
 - 3.1. Информационный блок «Курить или не курить» – 5 мин.

- 3.2. Игра «Кто курит табак – тот сама себе враг!» – 35 мин.
 - 3.2.1. Конкурс «Дополни фразу» – 5 мин.
 - 3.2.2. Конкурс «Объясни поговорку» – 10 мин.
 - 3.2.3. Конкурс «Веришь ли ты, что...?» – 5 мин.
 - 3.2.4. Конкурс для капитанов «Проблемные ситуации» – 5 мин.
 - 3.2.5. Конкурс для капитанов «Почему подростки курят? Вместо курения лучше...» – 5 мин.
 - 3.2.6. Энергизатор «Частушки» – 5 мин.
- 4. Подведение итогов – 3 мин.
- 5. Заключительная часть – 1 мин.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Социальный педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами мероприятие, которое посвящается здоровому образу жизни.

2. Вводная часть (беседа с просмотром презентации № 1 «Вред курения», опросом и тестированием)

2.1. *Социальный педагог:* Курение в нашей стране получило широкое распространение, проблема курения в наше время, особенно среди несовершеннолетних подростков – это бич современности. А в последнее время курение среди девушек обретает все большую распространенность. Причем всё большой оборот набирают такие курительные аппараты как нагреватели табака: АЙКАС, ГЛЮ, электронные сигареты, вейпы и прочее. Предлагаю посмотреть презентацию о вреде курения.

Просмотр презентации № 1 о вреде курения.

2.2. *В конце информационной беседы при включении 14 слайда ребята проходят опрос и тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема». Затем анализируются ответы, интерпретируются результаты теста, обсуждается совместно решение проблемы.*

А чтобы понять и осмыслить, как это вредно и антиобщественно, предлагаю поиграть в интересную игру под названием «Кто курит табак, тот сам себе враг!» (1 слайд презентации № 2).

3. Основная часть (беседа с просмотром презентации № 2 «Кто курит табак – тот сам себе враг!», игра)

Презентация № 2 «Кто курит табак-тот сам себе враг!»

3.1. *Социальный педагог:* В игре вам будут предлагаться разноплановые задания, чтобы каждый из вас смог самореализовать и развить то, что уже заложено или существовало изначально – задатки, способности, таланты. Цель нашей игровой программы: создать креативную среду, поддерживающую некурение, стимулирующую бросить вас вредную привычку, а кто не курит – предотвратить начало курения, а также сопротивляться социальному давлению и навязыванию курения, осознать важность и ценность здорового образа жизни.

Ребята! Подростки знают о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья - соглашаются. Согласно результатам исследования, подростки - курильщики часто имеют друзей, которые также курят. Некурящий подросток нуждается в сильной убежденности и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство его друзей курит. «Курить или не курить» - это важный вопрос, решать который приходится каждому из нас в какой-то момент жизни. Как вы поступите, будет зависеть от вашего отношения к проблеме табакокурения.

Приведу высказывания Л. Н. Толстого по теме игры. (2 слайд)

- «Трудно себе представить то благотворительное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

- «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове».

- «Я раньше курил и потом бросил и совершенно не понимаю, как люди могут брать в рот эту гадость».

3.2. *Социальный педагог:* А теперь предлагаю разделить на 2 команды, придумать название и лозунг команды, связанное с темой вреда курения. Также предлагаю выбрать капитана команды ловкого и сообразительного (*Ребята 5 минут думают*). Играет музыка «Бросай курить» (*во время игры на экране 3 слайд*).

Вначале игры поясняется, что за каждое успешно выполненное задание вручается одна «антикуринка». В конце игры проводится подсчёт жетонов. У какой команды будет их больше, та команда и одержит победу.

3.2.1. *Конкурс «Дополни фразу».*

Команды получают карточки со словами и составляют предложения «Кто курит табак, тот....» («Кто курит табак, тот полный дурак», "Кто курит

табак, тот сам себе враг") или «Коль из носа валит дым - ("Коль из носа валит дым - не остаться молодым").

3.2.2. Конкурс «Объясни поговорку».

Команды по очереди рассказывают, как они понимают поговорки и пословицы, которые зачитывает ведущий.

1. Табачное зелье - утеха в безделье.
2. Табак - жвачка дьявола (Осетинская поговорка).
3. Заядлого курильщика муха крылом перешибет.
4. Один курит, а весь дом болеет.
5. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
6. Табак не дурак, он любит гуляк.

3.2.3. Конкурс «Веришь ли ты, что...?».

Социальный педагог: Я в быстром темпе задаю каждому вопрос, на который вы, дорогие ребята, отвечаете "да" или "нет". Свое отношение к ответу я поясняю словами "И правильно делаешь" или "А зря" и говорю правильный ответ с объяснением, чтобы было понятно ребятам. Правильный ответ – жетон команде.

Вопросы. Веришь ли ты, что:

- 1 - курение отбеливает зубную эмаль? (нет)
- 2 - курение обеспечит тебе в жизни успех и удачу? (нет)

И правильно делаешь!

- 3 - курение в подростковом возрасте более опасно, чем во взрослом? (да)
- 4 - из каждых 100 человек заболевших во взрослом состоянии туберкулезом легких - 95 человек заядлые курильщики? (да)
- 5 - курение улучшает память? (нет)
- 6 - в России резко уменьшилось количество курящих людей? (нет)
- 7 - фильтр сигареты задерживает 80% вредных веществ? (нет)
- 8 - в мире ежегодно умирает от курения 3 млн. человек? (да)
- 9 - около 85% курильщиков хотят бросить курить? (да)
- 10 - никотин находят в крови и моче тех, кто сам не курит, а подвергается пассивному курению? (да)
- 11 - курение разрушает здоровье и укорачивает жизнь человека? (да)
- 12 - курение является одной из основных причин заболеваний сердца? (да)
- 13 - дети курильщиков чаще болеют бронхитами, пневмониями и другими болезнями, чем дети некурящих родителей? (да)

14 - в жизни столько прекрасных удовольствий, что жертвовать ими ради курения глупо? (да)

15 - первый опыт курения связан с кашлем, головокружением, головной болью, тошнотой, то есть организм сопротивляется и предупреждает о своем нежелании курить? (да)

16 - в сигаретном дыме содержится около 4000 опасных для здоровья химических соединений? (да)

3.2.4. Конкурс для капитанов «Проблемные ситуации».

Социальный педагог: Я предлагаю капитанам команд проблемные ситуации. Задача капитанов выразить свое отношение к ним: сказать, что они почувствуют, скажут и сделают в этих ситуациях.

Ситуация 1-я. Представь, что ты нашел на улице красивую импортную пачку сигарет с несколькими сигаретами.

Ситуация 2-я. Твой друг просит у тебя деньги, чтобы купить сигареты.

Ситуация 3-я. Встретил знакомых ребят. Они курили и предложили тебе.

Ситуация 4-я. Ты один дома. Пришел друг и предложил покурить, пока дома никого нет.

3.2.5. Конкурс для капитанов «Почему подростки курят? Вместо курения лучше...»

Социальный педагог: Все знают, что курить вредно для здоровья, но подростки пробуют и некоторые начинают курить. Почему? Сейчас каждый из вас это назовет.

А поднимите руку те, у кого есть любимое занятие? Так вот. Задача каждого участника в команде назвать причину курения и тут же назвать занятие, которым можно заменить курение. Например, «Курение вызывает заболевания легких, вместо этого лучше плавать». Каждый участник получает жетон.

3.2.6. Энергизатор «Частушки».

Представители команд исполняют частушки с выданных вырезок. Все воспитанники поют хором припев: " Ух, ты! Ах, ты! Сигарету, брось-ка!".

Мое имя - сигарета, Я красива и сильна. Я знакома с целым светом, Чтоб сгубить вас я нужна.	Мозг и сердце я дурманю Молодым и старикам. Независимо от знаний Скажем прямо - слабакам.
--	--

Ковбой Мальборо курил, Свои легкие сгубил. Нет, не стану я курить Буду долго-долго жить.	Наш Илюша - чудачок Пожалел он табачок. Сунул он "бычок" в карман, Выжег дырку с чемодан.
Я не кролик, не собака. Что мне дымная атака? Я всего - то человек Сокращаю сам свой век.	У Марины день рожденья, Хочет в жизни наслажденья. Ей не нужен букет роз, Дайте лучше папирос.
Утром, ровно в 7 часов, Я встаю с кровати. Для пробежки я готов, А также для зарядки!	Буду по лесу гулять, Буду тело закалять. Я здоровым быть мечтаю, Свои мускулы качаю!

4. Подведение итогов.

Подведение итогов игры, подсчитываются жетоны «Антикуринка», торжественная выдача призов.

5. Заключительная часть.

А теперь все вместе скажем: «Спасибо мне, что не курю!».

Доброго всем здоровья и успехов!

Список литературы

1. Анташева, Ю.А. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних // Социальная педагогика. – 2013.
2. Барабаш, П. И. Брось курить!: НЛП-тренинг / П. Барабаш. — Санкт-Петербург: Питер: Лидер, 2010.
3. Никотиновая зависимость: (психоактивные зависимости) / [сост. Н. Н. Бойко]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Родная страна, 2009.
4. Матвеева, М. Ребенок не закурит, если... // Здоровье. – 2004. - №8.
5. <http://brosaem.info/>
6. <http://ne-kyrim.3dn.ru/>
7. <http://no-smoking.ucoz.ru/>