

**Тематическое мероприятие «Профилактика наркомании и табакокурения
среди несовершеннолетних»**

Волонтерский отряд «Данко»

(руководитель Социальный педагог Леншина Л.И.)

Цель: Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с табакокурением и наркоманией; выработать и развивать навыки, предотвращающие курение и употребление психоактивных веществ (ПАВ).

Задачи: выяснить уровень информированности подростков по проблеме; дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления табака и ПАВ, возможных стратегиях поведения.

Время: 40-45 минут.

Оборудование: листы форматом А-4, маркеры, ручки, компьютер, доска, мел.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о злободневной проблеме – проблеме табакокурения и ПАВ.

В конце нашего занятия каждый из вас, в том числе и я, сделает для себя определенные выводы в отношении ПАВ.

Сейчас мои помощники нарисуют человека. Давайте сразу определимся, кто это у нас будет – девушка или юноша? Как назовем нашего подростка (желательно называть именем, которого нет в классе)? Сколько будет лет нашему подростку?

Ребята, а сейчас давайте попробуем составить собирательный образ нашего подростка, наделив его положительными и отрицательными качествами характера. (Ребята называют положительные и отрицательные качества собирательного образа подростка). А теперь отвлечемся от нашего подростка и проведем мозговой **штурм**. **Игра: «Сюрприз» (проводится игра)**

Скажите, пожалуйста, зачем подростки начинают курить? Зачем им это надо?

В помощь ведущему. Причины употребления табака и ПАВ:

- Из любопытства;
- Назло;
- Не хватает понимания близких;
- Неблагополучная семья;
- Желание соответствовать определенному образу жизни;
- Желание, чтобы тебя считали взрослым;
- Желание ослабить самоконтроль;
- Желание расслабиться;
- Для кайфа;
- Для смелости;

- Снять боль и т.д.

Чем опасно курение?

Кто не слышал о бедной лошади, которую убивает капля никотина? Именно с никотином связывают все негативные последствия курения. Действительно, никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Однако в сигаретном дыме, помимо никотина, содержится большое количество других опасных веществ, образующихся в момент сгорания табака.

СО

Радиоактивные вещества, Аммиак
Мышьяк, Висмут, Свинец
Смолы, Сероводород, Синильная кислота
Формальдегид, Метиловый спирт
Бензол

Курение – наиболее легкое проявление зависимости человека от химического вещества. Зависимым, а что такое зависимость. (Ответы учащихся). Зависимость – состояние человека, находящегося под властью, под полным влиянием кого-либо или чего-либо. (Словарь Даля).

Но каждый человек знает. Как сильно желание в очередной раз закурить. *Например.* На перемене курящие ученики бегут на улицу, чтобы покурить, а если им не удастся, то на следующем уроке они ни о чем другом думать не могут. Они думают только о табаке, а не о занятиях. Разве это не рабство?

Игра «Три желания». (проводится игра)

Вопрос: Как это сказывается на успешности обучения? – Отрицательно

Вопрос: Почему же он продолжает курить?

Потому что становится «рабом» собственного желания. Ложь для него делается постоянным способом избежать наказания. Начиная курить всегда скрывает это от родителей. А привыкнув врать в одном, человек легче врет и в другом.

Обсудим?

Существует множество мифов и заблуждений о курении. Предлагаем вам проанализировать их.

Миф 1

Сигареты с фильтром, «облегченные» почти неопасны.

Что в действительности

Фильтр не предотвращает, а только снижает на 25—40% попадание в организм продуктов сгорания табака, при этом негативный эффект от курения сохраняется.

Ментол, содержащийся во многих сортах сигарет, при сгорании превращается в вещество, оказывающее разрушительное воздействие на сердце.

Миф 2

Курение помогает похудеть!

Что в действительности

Сигарета используется для того, чтобы заглушить чувство голода. Однако при этом усиливается негативное воздействие на организм, прежде всего желудок и кожу. Вряд ли морщины, землистый цвет лица и желудочные боли — то, что вам хотелось получить взамен потерянных килограммов.

Миф 3

Запрет на курение в общественных местах нарушает права курильщика.

Что в действительности

Человек, живущий рядом с курильщиком, выкуривающим ежедневно 20 сигарет, получает такую дозу радиации, как если бы ему сделали 100 рентгеновских снимков в год.

При горении сигареты 3/4 веществ сгорания остается в воздухе, которым дышат окружающие курильщика люди.

Миф 4

Никотиновая зависимость возникает только при систематическом курении.

Что в действительности

У каждого четвертого подростка признаки никотиновой зависимости выявляются уже через 2 недели после первой выкуренной сигареты.

Только факты

- Средний российский курильщик тратит на сигареты около 10 000 р. в год. Сколько видеокассет, CD-дисков, билетов на дискотеку можно было бы купить на эту сумму? Какую сумму сэкономил бы этот человек за 10 лет, если бы бросил курить? Что можно было бы приобрести на эти деньги?

- Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь курящего на 12 мин. Подсчитайте, на сколько уже сократилась продолжительность жизни молодого человека 16 лет, начавшего курить в 14 лет и выкуривающего четыре сигареты в неделю. А ведь это время могло бы быть потрачено на такие приятные занятия!

- В норме сердце взрослого человека делает в минуту 70 сокращений, в сутки прокачивая 7200 л крови. У курильщика частота сердечных сокращений увеличивается на 15—20%. Какое количество крови за сутки приходится перекачивать сердцу курильщика? На сколько увеличивается число сердечных сокращений, которое сердце курильщика совершает в сутки? (Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце, в среднем работа сердца «рассчитана» на 2575 млн сокращений. Получается, что за счет курения этот потенциал расходуется гораздо быстрее.).

На заметку

Эта информация для тех, кто решил отказаться от курения, а также для тех, кто хочет помочь избавиться от этой вредной привычки своему другу. Что нужно, чтобы отказаться от курения? Совсем немного: во-первых, принять решение, во-вторых, суметь выполнить это решение.

Хотите проверить, насколько твердым является ваше решение? Тогда ответьте на вопросы теста.

Тест «Легко ли бросить курить?»

Внимательно прочитайте утверждения, приведенные ниже. В случае если вы согласны с ними, обведите ответ «да», если не согласны — ответ «нет».

1. Мои близкие (родители, родственники и т.д.) наставляют на том, чтобы я бросил курить.

- а) Да;
- б) нет.

2. Я давно хочу отказаться от курения.

- а) Да;
- б) нет.

3. Я считаю, что курение негативно отражается на моей внешности.

- а) Да;
- б) нет.

4. Между мной и моими родителями сложились теплые, доверительные отношения, я всегда могу рассчитывать на их поддержку.

- а) Да;
- б) нет.

5. Обычно я добиваюсь того, что наметил.
а) Да;
б) нет.
6. Брошу я курить или нет, главным образом зависит только от меня.
а) Да;
б) нет.
7. Я сознаю, что курение негативно отражается на моем здоровье.
а) Да;
б) нет.
8. У меня есть верные, надежные друзья.
а) Да;
б) нет.
9. Меня трудно заставить сделать то, чего я не хочу, с чем я не согласен.
а) Да;
б) нет.
10. Я считаю, что здоровье человека зависит прежде всего от него самого.
а) Да;
б) нет.
11. Я согласен с тем, что курение в общественных местах недопустимо.
а) Да;
б) нет.
12. Если я брошу курить, мои курящие друзья с пониманием отнесутся к моему решению.
а) Да;
б) нет.
13. Я считаю себя счастливым, удачливым человеком.
а) Да;
б) нет.
14. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком.
а) Да;
б) нет.

А теперь подсчитайте, сколько раз вы отметили ответ «да» и сколько — «нет». Разделите число ответов «да» на число ответов «нет» и умножьте полученную цифру на 10.

0-4 балла — продолжать курить или бросить — на этот вопрос у вас пока нет четкого ответа. Скорее всего, вы еще не осознали, насколько курение опасно для вас.

5-7 баллов — вы понимаете, что курение опасно для вас, однако не совсем уверены в том, что сможете избавиться от этой привычки. А вот Бернард Шоу говорил, что человеку вряд ли под силу изменить мир, но каждый из нас может изменить самого себя. Для этого нужно лишь желание и вера в себя. Смелее — и успех вам обеспечен!

8 баллов и более — вы на пути к победе и готовы избавиться от курения. Только не откладывайте выполнение этого решения на завтра. Начните прямо сейчас!

После того как вы приняли решение расстаться с сигаретой, сформулируйте веские аргументы, обуславливающие отказ от курения, а также (для подкрепления желания) будущие результаты, которые сулит «бессигаретная» жизнь. Лучше, если все это вы запишете на бумаге. В качестве примера мы приводим здесь «список перспектив», которые сформулировала для себя одна, теперь уже бывшая, курильщица:

—Я смогу тратить деньги на косметику, а не на сигареты.

—Я не буду пахнуть как пепельница.

—Моя кожа станет свежей.

—Я не буду прятать свои пальцы, потому что они будут выглядеть красивыми (не желтыми!) и ухоженными.

—Для того чтобы целоваться, мне будет не нужна освежающая таблетка «Рондо».

А как удержаться и не закурить? Приведенные ниже советы помогут вам в этом.

1. Заключите пари с самим собой и ведите счет своим победам. Всякий раз, когда вам удастся преодолеть желание закурить, приклеивайте веселый стикер на дверь в своей комнате, отмечайте победу в дневнике и т. д. Подсчитывайте число побед и проигрышей, например, за неделю. Если победа за вами — наградите себя (кино, дискотека, поездка с друзьями за город и другие развлечения — все это заслуженные вами удовольствия).

2. Помните, что сложнее всего сдержать желание закурить в первые 3—5 мин после его возникновения, потом сила желания постепенно уменьшается. Поэтому, если вам захотелось закурить, постарайтесь повременить с реализацией своего желания. И, если вам удалось преодолеть первые пять самых сложных минут, вам удастся справиться с собой и дальше.

3. Не расстраивайтесь, если, несмотря на принятое решение бросить курить, вы все же не смогли удержаться. Преодоление самого себя — дело весьма и весьма нелегкое. Поэтому любая победа над собой заслуживает уважения, а проигрыш — вовсе не повод совсем отказаться от намеченного.

4. Старайтесь побольше пить жидкости: воды, соков, чая с лимоном.

5. Почаще думайте о том, что вас ждет в результате отказа от курения (см. свой список).

6. Побороть желание закурить помогут спортивные занятия.

7. Расскажите кому-нибудь из близких вам людей о своем решении перестать курить. Сообщайте ему о достигнутых результатах.

Как закон регулирует употребление алкоголя и курение?

С 2002 г. в России введен в действие закон «Об ограничении курения табака». Согласно этому закону запрещено продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет; те же, кто нарушает это положение, будут нести ответственность. Кроме этого, запрещено курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее 3 ч, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных учреждениях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах.

Обсудим?

Исходя из ваших личных наблюдений, насколько выполняются положения этого закона сегодня? От чего (от кого) зависит соблюдение закона?

Я не думаю, что в республике можно найти что-нибудь более недостойное, чем когда закон принимают и его не соблюдают (Н. Макиавелли).

В некоторых зарубежных компаниях руководство штрафует курящих сотрудников, считая, что курение снижает производительность труда, а также представляет опасность для их коллег. В других фирмах работодатель выплачивает прибавку к зарплате некурящим сотрудникам.

Как вы считаете, какой путь борьбы с курением оказывается более эффективным? Приведите свои доводы

Вопрос. Можно ли доверять человеку, который привык врать? Может ли лжец быть надежным другом?

Наркоманы – несвободные люди, так как зависят от наркотика. Как правило, несвободный человек не может говорить правду. Он постоянно готов обманывать, если это поможет добыть наркотик. Даже лучший друг может стать врагом, если он начнет потреблять наркотики. Поэтому, если кто-то из ваших друзей начал употреблять какие-то вещества — ради любопытства или желая казаться более «взрослым», — **не верьте ни одному их слову.**

Есть еще более опасные вещества, чем никотин табака. И рабство от них значительно более тяжелее. Если курящие подростки лгут своим родителям — отрицают, что курят, пока их не поймают за этим занятием, то употребление еще более опасных — наркотических — веществ заставляет их врать еще больше. Ведь употребление этих веществ запрещается законом. Поэтому употребление наркотических веществ не просто плохой поступок — это **правонарушение**. Тяжелое правонарушение называется **преступлением**, а совершивший его — **преступником**.

8. Что такое закон ?

Это правила поведения, установленные для всех граждан страны. Нарушение законов вредит самому человеку и другим людям. Цель наказания за нарушение закона — препятствовать повторению неправильного поведения, предотвращение дальнейших преступлений.

Заключение. Потребление наркотиков делает человека лживым, так как он вынужден скрывать свою тягу к наркотику. Потребление наркотиков делает человека преступником, так как он готов на любые действия, лишь бы добыть деньги для покупки наркотика и поскорее принять его.

Разработала: социальный педагог Леншина Л.И.