

## **Екатеринбург-город свободный от табачного дыма**

**Целевая аудитория:** 8 – 9 классы

**Цель:** профилактика различных видов курения.

**Задачи:**

- Предоставить обучающимся возможность порассуждать о фактах и мифах относительно различных видов курения;
- Познакомить школьников с позитивными и социально одобряемыми способами достижения потребностей, что позволит предотвратить никотиновую зависимость.

**Форма проведения:** Классный час

**Продолжительность:** 40 минут

### **Ход проведения.**

#### **1. Вводная часть.**

Сегодня мы с вами поговорим о банальных и очевидных вещах, связанных с курением. Банальность заключается в том, что даже первоклассник способен рассказать о вреде этой привычки. Давайте сейчас мозговым штурмом, все вместе, перечислим этот вред.

*(Дети высказываются, ведущий записывает ключевые слова о вреде курения в левой части доски).*

Хорошо, вы были очень активны, продемонстрировали высокий уровень знаний, он оказался намного шире, чем у первоклассников.

#### **2. Основная часть.**

Некоторые современные курильщики стали утверждать, что современное курение безопасно, как Вы думаете почему? (учащиеся могут назвать вейпы (электронные сигареты), системы нагревания табака и т.д. как средства «безопасного» курения). Как хорошо Вы осведомлены. В настоящее время действительно существуют различные способы доставки никотина в организм и даже если некоторые вещества не содержат никотин, как, например, безникотиновая жижа для вейпа, но так ли они безвредны? Сегодня парение (вейпинг) в общественных местах приравнено к курению, как Вы думаете, почему?

*Ведущему следует поблагодарить детей за активность и далее предложить объективную информацию: в вейпах нет продуктов горения, но*

содержания тяжелых металлов и никотина в них может быть даже больше, чем в сигаретах. *(В Приложении 1 дана информация для педагога о способах и видах употребления никотина.)* Норма запрета на парения в общественных местах введена для «предупреждения заболеваний, связанных с воздействием окружающего табачного дыма и веществ, выделяемых при потреблении никотиносодержащей продукции, и в целях сокращения потребления табака и никотиносодержащей продукции». Если бы сегодня не было фактов о вреде вейпа, то и законодательного запрета тоже не вводили бы. Но факты копятя.

Например, уже сейчас доподлинно известно, что если ранее человек не курил, но под воздействием рекламы начал парить без никотиновую жижу, то через некоторое время он предсказуемо переходит на парение с никотином и в дальнейшем на курение обычных сигарет. Производителям важно сформировать привычку парить или курить и закрепить её при помощи психоактивных веществ, например никотина, чтобы количество курильщиков во время антеникотинных мер не снижалось.

Но некоторые школьники, несмотря на все знания о вреде курения и вейпинга, всё равно начинают курить/парить и к выпускному классу делают это систематически (к счастью, не многие). Давайте поразмышляем, почему они начинают курить? *(Это может быть способом снятия стресса, вхождения в контакт, для получения чувства принадлежности к группе, чувства единства, чувства взрослости (часто неосознаваемое), или протест против правил взрослых, либо сигарета – как «игрушка», как разновидность исследовательского поведения (попробовать, что-то новое необычное для себя)).*

*(Перечисляемые детьми потребности записываются в центре доски.)*

Большинство людей начинают курить до 25 лет, после этого возраста редко у кого появляется эта вредная привычка. Как вы думаете почему? *(Потому что у человека уже сформировались позитивные способы снятия стресса, вхождения в контакт, ощущения принадлежности к группе и т.д.)*

Как вы думаете, какими способами можно удовлетворить эти потребности, не вредя своему здоровью? *(физическая активность, личные позитивные интересы и друзья с позитивными интересами, попробовать новую деятельность, общения, участие в новых мероприятиях: школьная служба примирения, школьный волонтерский отряд, шефство старшеклассников над детьми начальной школы, внутришкольные мероприятия по подготовке праздников, акций, спортивных состязаний и т.д. – в соответствии с планом воспитательной работы вашей ОО. (В Приложении 2 дана информация для педагога о Школьной Службе Примирения.))*

Давайте рассмотрим потребность чувствовать себя своим в команде. Скажите, какому человеку будет легче почувствовать свою причастность к компании сверстников – тому, кто занимает позицию наблюдателя или активно включающемуся в обсуждения, совместные дела?

Опять же общие дела бывают разные. Предлагаю вам сейчас вспомнить и назвать, какие вы знаете интересные игры для большой компании?

*Ведущий стимулирует детей кратко рассказать суть игры и предлагает сыграть в неё прямо сейчас. Если предложения детей не очень подходят для игры в классе, то ведущий может предложить сыграть в следующие игры:*

### **"Честный ответ".**

Эта игра в стиле вопрос-ответ. Ведущим заранее готовится список вопросов.

Ведущий задаёт вопрос любому участнику. Ему надо сразу же отвечать то, что пришло в голову. На раздумье даётся не более 2-3 секунд. Как только участник ответил, то ведущий задаёт другой вопрос следующему участнику, и так далее.

Примеры вопросов:

- ты спишь в носках, потому что...
- ты поёшь в душе, потому что...
- ты ешь сырое яйцо, чтобы...
- каждую пятницу ты...
- твоя любимая песня «о боже, какой мужчина», потому что...
- по утрам ты делаешь...

### **«Групповой рассказ»**

Один из участников начинает рассказ, например: "дождь хлестал". Второй игрок продолжает: "дождь хлестал, охотники промокли до нитки в своем шалаше". Следующий игрок произносит предыдущее и добавляет свою фразу. Так получается интригующий рассказ.

### **«Кто лучший защитник»**

Выбирается ведущий. Он загадывает какой-нибудь предмет и запоминает его. Все остальные по очереди говорят, на что этот предмет похож по их предположениям, ведь они не знают, что загадал ведущий.

Например, на лампочку, на машину, на картину, на велосипед, на воробья... Когда все участники этой игры высказали свои предположения, ведущий говорит, что он загадал. Допустим, ведущий загадал - солнце! Вот теперь начинается самое интересное. Каждому надо "защищать" свое сравнение, то есть объяснять, в чём схожесть солнца с предметом, который он назвал. Иногда это удается легко: "Солнце, как и лампочка, дает свет". Иногда похожесть только косвенная. Затем выбирается самое лучшее совпадение.

### **«Что сделать этому...»**

Каждый из участвующих отдаёт ведущему какой-нибудь свой предмет. Затем выбирают одного из игроков, который становится спиной к ведущему. Ведущий, указывая на один из предметов, спрашивает: "Что делать тому, кому принадлежит этот предмет?". Все игроки видят этот предмет, но один стоит к нему спиной и не знает, на чей предмет указывает ведущий. Задание этого игрока - назначить "штрафы", задание, которое должен выполнить хозяин предмета, чтобы выкупить предмет.

### **3. Заключение.**

Каждый день мы решаем, чем мы наполним этот свой день. Будем ли мы делать выбор в пользу риска и разрушительных привычек или в пользу более безопасного поведения и интересного времяпровождения.

#### **Список источников:**

- 1) <https://www.kp.md/online/news/4438577/>
- 2) <https://mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/podkhody-k-profilaktike-potrebleniya-tabachnykh-i-nikotinosoderzhashchikh-izdelij>
- 3) [http://irkmedprof.ru/images/2018/different/metodich\\_kurenjiya.pdf](http://irkmedprof.ru/images/2018/different/metodich_kurenjiya.pdf)

***Мы обсуждаем только известные детям способы курения, что они не называют – то не обсуждаем.***

### ***Информация для педагога о видах употребления никотина.***

*Существует масса способов как доставить никотин в организм и вот какие способы распространены в наше время:*

- *Кальян*
- *Сигареты*
- *Вейпы (любые электронные сигареты)*
- *Системы нагревания табака*
- *Снюс*
- *Растворимый табак*
- *Жевательные резинки с никотином*
- *Пластыри с никотином*

### ***Кальян и сигареты***

*Эксперты говорят, что кальян на самом деле опаснее, чем курение сигарет. Объяснение простое: во время курения кальяна сеанс может длиться даже 60-80 минут, за это время курильщик вдыхает большее количество дыма, чем во время курения обычных сигарет. При курении сигареты курильщик делает 8 – 12 затяжек, а при курении кальяна – до 200.*

*Как и в случае с традиционными сигаретами, курение кальяна предполагает горение табака. Дым содержит большое количество токсичных соединений, включая смолу, окись углерода, тяжелые металлы и химические вещества.*

### ***Вейп (электронные сигареты) и системы нагревания табака.***

*Системы нагревания табака и большинство электронных сигарет содержат никотин, но есть жидкости для вейпа, не содержащие никотин. Электронные устройства нагревают табак ровно настолько, чтобы начал выделяться никотиновый аэрозоль, а электронные сигареты нагревают жидкость, которая может содержать никотин.*

### ***Снюс и растворимый табак.***

*Снюс — это табачный продукт, который помещают между верхней или нижней губой и деснами на длительное время, чтобы высвободить никотин. Его продажа незаконна во всех странах Европейского Союза, за исключением некоторых стран Северной Европы.*

*Другой тип продукта - растворимый табак - похож на снюс, но предназначен для растворения в полости рта. Он существует в нескольких формах: таблетки, полоски, палочки с содержанием табака, жвачки.*

***Школьная служба примирения (ШСП)***

*Это, прежде всего, команда единомышленников (взрослых и детей), которая решает возникшие в школе конфликты или противоречия через восстановительные программы, а также распространяет в школе восстановительную культуру.*

*Миссия ШСП — развить и закрепить как культурную традицию способность людей к взаимопониманию.*

*Цель ШСП — развитие в образовательных учреждениях восстановительного способа реагирования на конфликты и правонарушения.*

***Задачи службы примирения:***

- *Снижение административных и ориентированных на наказание реакций на конфликты, нарушения дисциплины и правонарушения несовершеннолетних.*
- *Развитие восстановительных практик, таких как «Восстановительная медиация» (Программа примирения), «Круг сообщества», Профилактические Круги и т. д.*
- *Передача ценностей восстановительной культуры (таких как ответственность, взаимопонимание, поддержка и т.д.) педагогам, администрации, школьникам и родителям.*
- *Включение восстановительного подхода в существующие в школе формы управления и воспитания (родительские собрания, педагогические и методические советы, классные часы и пр.), налаживание взаимопонимания между разными участниками образовательного процесса*