Герасимова Айгюль Гиниятулловна

педагог-психолог

**«Дыши свободно»**

Методическая разработка по профилактике табакокурения

**Целевая группа: учащиеся 7-9 классов**

**Цель:** профилактика табакокурения среди учащихся

**Задачи:**

* провести дискуссию на тему причин курения в подростковом возрасте
* показать взаимосвязь курения и неуверенности в себе, протестировать уровень уверенности в себе у учащихся
* создать условия для формирования собственной позиции по отношению к табакокурению на основе найденной достоверной информации.

**Форма проведения:** классный час

**Продолжительность:** 80 минут

**Материально-техническое обеспечение:** школьная аудитория или актовый зал, мяч или небольшая мягкая игрушка, школьная доска или листы флип-чарта, ручки, фломастеры, цветные карандаши, клей - карандаш, ножницы, старые журналы, листы А4.

**Ход занятия**

Ребята, добрый день! С каждым днем вы становитесь старше, и каждый день перед вами появляются новые непростые задачи и новые выборы. Во многом от того, что вы выберите сегодня, зависит ваша будущая жизнь. Сегодня мне бы хотелось поговорить с вами о вредных привычках, которые бывают у подростков и взрослых людей.

**1.Упражнение «Ассоциации».**

Ребята, мне бы хотелось узнать, какие ассоциации вызывают у вас такие слова как сигареты и табакокурение. Я буду бросать вам мяч в хаотичном порядке, а вы бросайте мне его обратно, назвав свою ассоциацию. Долго не задумывайтесь, говорите то, что первым придет в голову.

Ребята называют ассоциации. По окончанию упражнения можно записать несколько основных ассоциаций на доске.

**2.Упражнение «Мозговой штурм».**

Спасибо, что поделились своими ассоциациями. Скажите, пожалуйста, как вы думаете, почему подростки, ваши ровесники пробуют сигареты? Начинают курить? Мне бы хотелось разобраться в этом вопросе.

Ребята называют разные причины, высказывают свое мнение. Важно записать основные причины на доску, чтобы они были перед глазами.

Как правило, называют следующие причины:

- сигареты помогают выглядеть круче, завоевать авторитет;

- курение помогает почувствовать себя более взрослым;

- начинают курить, потому что не могут отказать друзьям, которые предлагают попробовать сигареты;

- курение помогает отвлечься от каких-то неприятных мыслей.

Ребята, спасибо Вам за ваши идеи, а теперь давайте порассуждаем, что связывает все эти причины, есть ли между ними что-то общее.

Важно привести детей к тому, что часто курение определенным образом связано с нехваткой уверенности в себе и с неумением справляться со стрессовыми ситуациями.

**3.Тест «Уверенность в себе».**

Ребята, а вам интересно было бы узнать, насколько вы уверены в себе и в своих силах? Это можно сделать, ответив на вопросы небольшого теста.

Ребята отвечают на вопросы, самостоятельно с помощью инструкции ведущего подсчитывают результаты. Ведущий озвучивает интерпретацию результатов.

В начале теста важно предупредить ребят, что тест поводится анонимно, дети не сдают результаты учителю и вправе не говорить о результатах, которые получились.

Ребята, а вы знаете какие-нибудь способы повышения уверенности в своих силах?

Если дети растеряются, можно подсказать им несколько своих вариантов:

- найти интересное увлечение и постараться добиться в этом деле успехов,

- не сравнивать себя с другими;

- заняться спортом;

- заручитесь поддержкой единомышленников.

**4. Упражнение «Моя позиция»**

Ребята, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы по 4-5 человек. Для выполнения следующего упражнения вам понадобятся ваши телефоны с выходом в интернет. У каждой группы будет несколько заданий:

1. обсудите, как вы относитесь к сигаретам и табакокурению. Возможно, ваши мнения будут разными, в этом нет ничего страшного.

2. Найдите достоверную информацию по вопросам табакокурения в сети Интернет. Важно, чтобы информация была проверенной, для этого используйте сайты, которым можно доверять, например, сайт федеральной службы государственной статистики или сайт министерства здравоохранения. Изменилось ли ваше мнение после получения информации из Интернет-источников?

3. Представьте свое видение вопроса (ваше отношение к сигаретам и табакокурению) в форме короткого понятного предложения, записанного маркером на бумаге (возможны и любые другие формы: рисунок, схема, коллаж, живая скульптура – формы выбирает ведущий, опираясь на знание аудитории)

Важно быть готовым к тому, что подростки могут транслировать самое разное отношение к проблеме. Вероятно, что найдутся дети, которые скажут о том, что курить - это безвредно, и даже найдут исследования, подтверждающие это. Задача ведущего не спорить открыто с такой позицией, поблагодарить детей за вступление и за их мнение. Однако очень важно зародить сомнение у таких выступающих, сказав, том, что сегодня мы можем столкнуться с самой разной информацией по заявленной теме. Продажа сигарет – один из очень прибыльных бизнесов, в погоне за деньгами многие производители распространяют заведомо ложную информацию о своих продуктах, в том числе и о сигаретах. Будьте бдительны и внимательны, читая информацию о последствиях табакокурения, доверяйте только проверенным сайтам.

**5. Подведение итогов.**

Ребята, мы сегодня говорили с вами о такой вредной привычке, как табакокурение. Каждый из вас смог озвучить свое отношение к этому явлению. Очень ценно, что мы услышали мнение всех групп. Возможно, ваше мнение как-то поменялось после услышанного, возможно какие-то аспекты остались для вас неясными и вы продолжите поиск информации и формирование своего собственного отношения к этому вопросу. Мне хотелось бы вспомнить основные ваши идеи.

Ведущий перечисляет основные идеи выступающих, делая акцент на идеях, способствующих профилактическим целям.

Спасибо за Участие!

**Литература:**

1. Говор Т. Помощь трудному подростку / Т. Говор // Первое сентября. Школьный психолог. - 2008. - № 21. - С. 4-8.

2. Зуева Т. Профилактика табакокурения / Т. Зуева // Воспитание школьников. - 2000. - № 7. - С. 26-30.

3. Романникова М.В. Профилактика табакокурения среди детей и подростков: педагогическая программа / М.В. Романникова // Высшее образование в России. - 2009. - №6. - С. 145-148.

4. Шипунова Т.В. Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т.В. Шипунова. - М.: Академия, 2011. - 240 с.