

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области
«Областной клинический наркологический диспансер»

**Профилактическое занятие с элементами тренинга
«Курить или не курить?»
(методическая разработка)**

Рязань

2019

Профилактическое занятие «КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?»

Цель:

Мотивирование подростков на устойчивое негативное отношение к потреблению табака.

Задачи:

- Информирование учащихся о причинах и последствиях курения сигарет;
- Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью;
- Мотивирование на ведение здорового образа жизни

Целевая аудитория: обучающиеся ОУ 11-18 лет

Время занятия: 45 минут.

План занятия:

1. Лекция.
2. Практическая часть
3. Заключение (рефлексия).

Немного статистики:

В Российской Федерации курит около 50% взрослого населения, а около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения. Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

Наиболее часто встречающиеся причины преждевременной смерти:

Курение: 1 из 25

Мотоциклетные аварии: 1 из 60

Автокатастрофы: 1 из 600

Авиакатастрофы: 1 из 10.000.000.

Последствия курения:

Рак легких.

Курение – причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если человек выкуривает более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышает вероятность заболеть раком легкого.

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда

появляется одышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.

Болезни сердца и сосудов

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем некурящие.

Влияние курения на половую функцию

В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими.

Фригидных женщин среди курящих в 2,5 раза больше, чем среди некурящих. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Влияние курения на развитие плода

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у некурящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов, входящих в состав сигарет.

Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук и лица из-за никотина приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

Пассивное курение

Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но все окружающие, находящиеся с ним в непосредственной близости.

Практическая часть:

Давайте разберемся, почему же люди начинают курить?

Упражнение «За и против»

Пояснение: Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на 2 команды. Можно выбрать двух участников, которые по очереди будут набирать себе людей в команды из

оставшейся группы. Набирают они по одному человеку («Беру себе в команду Свету», «А я - Мишу», «Я – Андрея», «А я – Настю» и т.д.).

Инструкция: Каждая команда получает по листу ватмана и фломастеры.

Сейчас за 10 минут каждая из команд должна составить свой список.

Одна команда пишет все-все аргументы **ПРОТИВ** курения.

Другая – аргументы **ЗА** курение. Вы должны выступить как бы в роли адвокатов, защитников курения. Инструкция понятна?

Когда списки будут написаны, каждая команда по очереди представляет их.

Анализ упражнения:

После того, как обе команды выступят, ведущий обращает внимание группы на аргументы **ЗА** курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы **ПРОТИВ**, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Комментарий: Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов.

Обсуждение должно проходить ненавязчиво, а ведущий должен оставлять право за каждым участником иметь свое мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным и определенным, должен четко формулировать свое мнение («Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно НЕ курить»). Можно искать среди аргументов **ПРОТИВ** курения те, которые перекрывают аргументы **ЗА** курение.

Таблица аргументов:

ЗА курение	Опровержение
Успокаивает.	Вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др. (подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями). Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.
Модно.	Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям

	<p>сигарет. Их задача - создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты.</p> <p>На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого желтые зубы, постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и на тонус всего организма? Скажите, разве сейчас модно быть несексуальным?</p>
<p>Дает ощущение взрослости.</p>	<p>С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми. При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он – по-настоящему взрослый.</p>
<p>Все курят.</p>	<p>Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.</p>

Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.

Я практически уверен (а), что если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это ваш организм, и никто не вправе вам указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.

Хочу рассказать вам одну поучительную историю:

В начале 20 века в США компания «Американ Тобакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя

дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал!

В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?

Вывод: моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно так же, как наркобароны никогда не употребляют наркотиков, так и производители и «раскрутки» табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить своим близким. Они же на нас просто деньги зарабатывают!

Так что вам самим решать – курить или не курить.

Упражнение «Купи мечту»

Пояснение: Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.

Инструкция: Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После этого раздайте ребятам по кругу карточки: одному – 11000 рублей, второму – 33000 рублей, третьему – 55000 рублей, четвертому – 110000 рублей, пятому – опять 11000 рублей и т.д.

После того, как все выполнили задание, попросите ребят рассказать о своих покупках согласно их денежной сумме.

Анализ упражнения: После того как все группы выступили, можно произнести: Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? (Дождитесь положительных ответов). А как вам кажется, как это упражнение связано с курением? После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются.

Подтвердите их догадки:

Здесь простая арифметика. Я исходил (а) из того, что пачка сигарет в среднем стоит 30 рублей, и что постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножил (а) на 365 дней и округлил (а). Получилось, что в год курильщик на сигареты тратит 11000 рублей. Потом я посчитал (а) сумму за 3 года, 5 лет и 10 лет. Так получились эти суммы.

Вот сколько денег! А если бы мы их не тратили, то смогли бы купить все, что вы назвали!

Представляете, сколько упущенных возможностей?

Или, может быть, у кого-то есть лишние деньги?

После этих слов может организоваться небольшая дискуссия, в которой ведущий должен твердо и уверенно отстаивать точку зрения, что человек, который курит, теряет массу возможностей. Если кто-то из участников будет настаивать, что у него и так «все есть», «подарите» ему афоризм: «Если тебе хватает денег, значит, тебе не хватает воображения».

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново?»

Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом. «Бросить курить легко, – писал Марк Твен, – я сам это делал сотни раз».

Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?

Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли.

Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты.

Для того чтобы бросить курить, надо:

✓ Принять решение бросить курить;

✓ Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, попробовать воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;

2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка покурю»;

3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.);

4. Попросить при вас не курить;

5. Не считать дни без сигарет;

6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;

7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, сосать леденцы;

8. Если совсем немогут и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.

Как мы уже говорили, самое сложное – это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос: «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «НЕТ».

Умей сказать «НЕТ»

Как вы думаете, как легче всего сказать «нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «НЕТ»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
2. Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.
3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).
4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).
5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...»).
6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

Заключение. Рефлексия:

Вы самостоятельные люди, и вам решать – курить или не курить. Только вы несете ответственность за свое здоровье!

Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «курение – это отстой!».

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать классное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».