**Ток-шоу «Табачный туман обмана».**

**Продолжительность:** 45 минут.

**Участники:** Воспитанники среднего и старшего школьного возраста (с 13 до 18 лет).

**Краткая аннотация:**

В мероприятии на тему «Табачный туман обмана» автором рассмотрено пагубное влияние табака и никотинсодержащей продукции на организм человека, его негативное влияние на психику человека, вызывая привыкание. Эта тема актуальна в наши дни.

Мероприятие может быть интересно для воспитанников среднего и старшего школьного возраста (с 13 до 18 лет).

Особенностью работы является обучение техникам конструктивного отказа (умения сказать - Нет). После того, как участники узнали, как правильно говорить «Нет», им предлагается на практике отработать полученные знания и умения.

Автор уделяет внимание формированию ответственности за свою жизнь и здоровье, формированию антинаркотических установок, изменению отношения воспитанников к табаку и никотинсодержащей продукции.

Сделаны следующие выводы: педагоги должны вести работу в данном направлении и говорить о волнующих проблемах, говорить о ЗОЖ, о вредных привычках и так же о проблеме табакокурения, о котором велась речь на занятии.

Материал может быть использован педагогами общеобразовательных учреждений, педагогами центров помощи детям, работниками специализированных учреждений для несовершеннолетних.

**Пояснительная записка.**

 Одной из серьезных проблем в наше время является широко распространенное среди школьников употребление табака и никотинсодержащей продукции.

Данное мероприятие, которое затрагивает актуальную, заслуживающую обсуждения проблему употребления табака и никотинсодержащей продукции, соответствует современным тенденциям развития специализированных учреждений в работе с несовершеннолетними.

Материалы данного мероприятия могут быть применены в различных областях: в учебно-воспитательной, реабилитационной, коррекционно-развивающей деятельности.

Занятие построено с учётом современных тенденций в развитии общества: дифференциации, интеграции, маргинализации, люмпенизации, поляризации.

В зависимости от социальных или личностных проблем детей (дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с расстройствами поведения и дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию), которые необходимо решить, применяются следующие основные виды социальной реабилитации:

* Социально-медицинская — это восстановление или формирование у человека новых навыков полноценной жизни и помощь по организации быта и ведения домашнего хозяйства, также включает в себя восстановительную и реконструктивную терапию.
* Социально-психологическая — это восстановление психического и психологического здоровья субъекта, оптимизации внутригрупповых связей и отношений, выявления потенциальных возможностей личности и организации психологической коррекции, поддержки и помощи.
* Социально-педагогическая — это организация и осуществление педагогической помощи при различных нарушениях способности человека к получению образования, определённая работа по созданию адекватных условий, форм и методов обучения, а также, соответствующих методик и программ.
* Социально-средовая — восстановление у человека чувства социальной значимости внутри новой для него социальной среды.

В основу мероприятия положены принципы:

- актуальности. Оно отражает насущные проблемы, связанные с пагубным влиянием табака и никотинсодержащей продукции на организм человека, его негативное влияние на психику человека;

- доступности. Оно предлагает детям оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен;

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- последовательности. Оно предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- системности. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

-сознательности и активности. Направлено на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

В работе педагог ориентируется на следующие методы воспитания:

-методы формирования сознания (убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, диспут, дискуссия, увещевание, инструктаж, пример),

-методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение),

-методы стимулирования и мотивации (поощрение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации),

-метод авансированного доверия (даётся специальное задание).

-метод поощрения (словесное поощрение положительно влияет на детей, укрепляет в них веру в свои силы, вызывает эмоциональный подъём, желание заниматься.

-метод комментирования.

-метод опорных схем (использование карточек),

-проблемные методы ( метод организации споров),

-упражнение - практический метод воспитания,

-игровые методы.

Мероприятие на тему «Табачный туман обмана» для воспитанников среднего и старшего школьного возраста (с 13 до 18 лет) входит в систему занятий по профилактике употребления ПАВ. Мероприятие представлено в форме ток-шоу, чтобы более приблизить детей к реальной жизни. На встречу приглашены специалисты, которые компетентны в обсуждаемых вопросах. На протяжении занятия ведётся дискуссия, где каждый может высказать своё мнение, отстоять свою точку зрения. Педагогом введены игры и упражнения для поддержки интереса и настроя к занятию.

Занятие построено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

На занятии были применены здоровьесберегающие технологии по направлениям:

1.Медицинское направление: санитарно-просветительская работа с детьми.

2. Психологическое направление: психокоррекционная работа, направленная на преодоление нарушений в поведении детей; психопрофилактическая работа, направленная на создание благоприятных психологических условий.

3.Педагогическое направление: социально-педагогическая диагностика; реализация комплексной социально-реабилитационной программы по профилактике вредных привычек; пропаганда ЗОЖ; организация среды обитания (создание удобств, чтобы дети чувствовали себя комфортно, не стеснённо и получили бы возможность удовлетворить свои интересы).

Как результат: Дети расширили знания о влиянии табака и никотинсодержащей продукции на здоровье человека; многое узнали о пагубном влиянии табака на организм человека, его негативном влиянии на психику человека, вызывая привыкание; научились противостоять чужому влиянию, используя приемы конструктивного отказа.

**Основная цель и задачи:**

Цель: Формирование ответственности за свою жизнь и здоровье, антинаркотических установок, изменение отношения воспитанников к табаку и никотинсодержащей продукции.

Задачи:

-расширять знания о влиянии табака и никотинсодержащей продукции на здоровье человека;

-формировать навык уверенного отказа от употребления табака и никотинсодержащей продукции;

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оформление и наглядность:**

- оформление карточек к заданию «Умей сказать нет» и к игре "Последствия»,

-оформление правил проведения дискуссии.

**Оборудование и технические средства:**

-флеш-карта с видеороликом,

-оборудование для просмотра видеоролика (ноутбук, проектор, экран),

- карточки к заданию «Умей сказать нет» и к игре "Последствия».

**Декорации, реквизит, атрибуты:**

- разработка и проведение анонимной анкеты,

- разработка и распространение памятки по теме на группы.

**Ход мероприятия:**

Приветствие.

Ведущий: Здравствуйте уважаемые гости и участники нашей встречи! Говоря вам «здравствуйте», я хочу пожелать всем и каждому здоровья. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

Скажите, пожалуйста, ребята, а что вы вкладываете в понятие здорового образа жизни, какие составляющие? (Ответы участников: двигательная активность, рациональное питание, личная гигиена, соблюдение режима труда и отдыха, психическая и эмоциональная устойчивость, отказ от вредных привычек).

Да, вы все правы. Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву и нас, людей – сильных, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для злого духа и неземного порока. Но некоторые губят свою жизнь никотином, алкоголем, наркотиками.

На предыдущих занятиях по ЗОЖ мы с вами затрагивали и обсуждали не раз все эти проблемы (курение, употребление алкоголя, наркотики). Сегодня мы снова собрались, чтобы обсудить очень важную и актуальную проблему – проблему употребления табака и никотинсодержащей продукции.

Какой будет ваш выбор? Зачем это человеку и возможно ли без этого обойтись?

Мне бы хотелось провести наше занятие в необычной форме – в форме «Ток-шоу».

Ребята, а какие ток-шоу на сегодняшний день вы сами любите смотреть по телевизору или знаете и слышали? ( ответы детей: например, «Пусть говорят», «Давай поженимся», «Модный приговор», «Час суда» и др.).

Ведущий: Я вижу, что вы прекрасно осведомлены обо всех популярных ток-шоу и конечно знаете, что любое ток-шоу имеет определенные правила, которых должен придерживаться каждый из участников. Скажите, кто из вас знает и может назвать какое-либо правило?

(участники вспоминают и формулируют правила ведения дискуссии (ток-шоу). На доске перевёрнуты правила, дети угадывают, ведущий переворачивает правила на лицевую сторону)

Ведущий: Спасибо, уважаемые участники, вы назвали почти все основные правила. А теперь зачитаем правила ведения дискуссии:

1.  С уважением относиться друг к другу;

2.  Чтобы высказаться – поднимаем руку;

3.  Порядок выступлений участников определяет ведущий;

4.  Свое мнение, позицию аргументировать фактами, примерами;

5.  Признаем право каждого иметь свою точку зрения, свое особенное мнение;

6.  Обсуждаем точки зрения и взгляды, а не людей и личности.

Ведущий: Итак, уважаемые участники мы начинаем наше ток-шоу!

В нашем центре мы провели анонимную анкету « Курение – это…» и прежде, чем мы примемся вершить суд, давайте ознакомимся с результатом диагностики и посмотрим, как с этим обстоят дела в нашем центре. Наши воспитанники высказали свое отношение к этой вредной привычке.

(Обговариваются результаты анкетирования.)

Итак, вопрос к залу: Считаете ли вы эту проблему употребления табака и нитотинсодержащей продукции актуальной? Почему? (мнения зрителей).  
Ваши высказывания, по-моему, утвердили наше мнение: эта проблема заслуживает обсуждения!!!  
Я приветствую гостей нашего ток-шоу:

* Медицинский работник (ФИО)
* Педагог-психолог – (ФИО)
* Инспектор по делам несовершеннолетних – (ФИО)
* Тренер – (ФИО).

Я приветствую участников нашего ток-шоу: ФИ воспитанников.

Сейчас вашему вниманию будет представлен видеоролик по теме нашего ток-шоу! Прошу вас, ребята, занять места. Внимание на экран!

(После просмотра сюжета. Ведущий обращается к участникам с вопросом): «Скажите, ребята, есть о чём задуматься?» (мнения детей)

1.Ведущий: Следующее задание будет таким: я буду зачитывать предложения, а вы должны сказать правда это или нет (Игра «Да-нетки»).

Правда ли, что…

1. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. (Да.)

2. Выкуривание хотя бы 1–4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. (Да.)

3. Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин. (Да.)

4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды.(Нет.)

5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы.(Да.)

6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. (Нет.)

7. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. (Да.)

8. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. (Да.)

9. Одна сигарета в день не опасна для здорового человека. (Нет.)

10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди. (Да.)

2.Ведущий: Проблема употребления табака чрезвычайно важна, особенно если речь идёт о подростках.

Медицинским работникам, которые сталкиваются с зависимостью от курения, давно известна опасность от употребления табака. Доказаны факты тяжелых и зачастую необратимых изменений в организме, а также зависимости и болезней, которые провоцирует его прием.

-Уважаемые гости, слово предоставим мед. работнику ФИО. Скажите, причиной каких заболеваний является употребление табака и никотинсодержащей продукции?

3.Ведущий: Проблема однозначно назрела, и надо не молчать о ней, а уводить от нее молодежь.

Существует множество мифов о пользе употребления данного наркотика, придуманных продавцами и даже теми, кто употребляет табак и никотинсодержащую продукцию.

-Есть мнение, что от употребления табака и никотинсодержащей продукции не возникает зависимость. Ребята, ваше мнение? Обратимся к нашему педагогу-психологу: Возникает ли зависимость от табака и никотинсодержащей продукции?

Ведущий: Итак, от употребления табака и никотинсодержащей продукции возникает сильная зависимость. Человек становится рабом сигареты!

4.Ведущий: насколько я знаю, табак и никотинсодержащая продукция достаточно популярны в определённых кругах спортсменов.

-Скажите, ребята, как вы думаете, действительно ли употребление этого наркотика помогает в спорте?

Я хочу задать вопрос тренеру ФИО.

-Скажите, пожалуйста, чем грозит спортсменам подобное увлечение и как опасно для жизни употребление табака и никотинсодержащей продукции. И чем себя можно отвлечь?

Ведущий: Да, существует проблема употребления табака и никотинсодержащей продукции спортсменами, и они, в большинстве случаев, не знают, чем грозит им подобное увлечение и как опасно для жизни употребление табака и никотинсодержащей продукции.

5.Ведущий:  Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие. Запрет на курение — указание, запрещающее курение табака и подобных изделий при определённых условиях. В разных странах действуют различные ограничения и штрафы. Запрет на курение может быть объявлен владельцем помещения или закреплён в законодательстве страны.

Проинформировать об основных законах запрещающих курение и требованиях СанПиНа попрошу нашего уважаемого инспектора по делам несовершеннолетних ФИО

* (ФЗ №15 от 23 февраля 2013 года « Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»;
* Жилищный кодекс РФ (Ст.17,36);
* «Санитарно-эпидемиологических требования к жилым зданиям и помещениям»
* (п.9.1. СанПиН 2.1.2.1002-00);
* Требования СанПиН 1.2.2353-08 в части канцерогенов, в том числе табака).

Несмотря на активную антипропаганду курения значимость его пагубного влияния на здоровье понимают далеко не все.

6. Ведущий: А сейчас наш уважаемый педагог-психолог ФИО познакомит нас с техниками конструктивного отказа (умения сказать - Нет).

(После того, как участники узнали, как правильно говорить «Нет», им предлагается на практике отработать полученные знания и умения.

Задание участникам: Попробуйте противостоять приглашению попробовать покурить – ведь это и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Сейчас вам выдадут карточки с ситуациями, в которых различные люди предлагают вам попробовать покурить. Ваша задача: в течение нескольких минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого «проиграть» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего, другой – «отказывающегося». Необходимо использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.)

Цель: Приобретение практических навыков «Умения сказать - нет».

* Одноклассник ( знакомый, друг, сосед) предлагает попробовать покурить «за компанию».
* Взрослый (педагог, тренер) просит достать для него сигарету.

Обсуждение: Как вы думаете, какие из этих приемов более эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Курильщики не могут бросить своё занятие – они попали в рабство, а вот те, кто может противостоять, по-настоящему сильные и свободные люди. В ваших силах остановить эту «моду на курение».

7.Ведущий: А сейчас я предлагаю вам Игру "Последствия". Условия таковы: Нужно зачитать карточку и ответить на вопросы о последствиях употребления табака и никотинсодержащей продукции.

Содержание карточек:

**"Я с другом начал курить «за компанию",**

"Я усердно стал заниматься на тренировках".

1. Что происходит сейчас?

* Как ты себя чувствуешь после этого?
* Тебе нравится то, что ты делаешь?
* А окружающим нравится то, что ты делаешь?
* Как ты выглядишь внешне?
* Какие внутренние изменения появились?

2. А что ожидает тебя через неделю?

* Что будет происходить?
* Как ты себя будешь чувствовать через неделю?
* Тебе также будет это нравится ?
* А окружающим будет нравиться?
* Как ты будешь выглядеть внешне?
* Какие внутренние изменения появятся?

3. А теперь представим картину через месяц.

* Что ожидает тебя через месяц?
* Что будет происходить?
* Как ты себя будешь чувствуешь через месяц?
* Тебе также будет это нравится?
* А окружающим будет нравиться?
* Как ты будешь выглядеть внешне?
* Какие внутренние изменения появятся?

Ведущий: Все наши действия, которые мы совершаем, слова, которые мы произносим, имеют свои последствия, и теперь вы это наглядно увидели и убедились.

Завершение. Рефлексия всего занятия.

Итак, наше сегодняшнее ток-шоу подошло к своему завершению. Мы сегодня многое узнали о пагубном влиянии табака и никотинсодержащей продукции на организм человека, его негативном влиянии на психику человека, вызывая привыкание. Мы научились противостоять чужому влиянию, используя приемы конструктивного отказа. Хотелось бы узнать у вас:

* Что в нашем ток-шоу было наиболее интересным и полезным?
* Что было сложным?
* Что узнали нового?
* Что понравилось?
* Что не понравилось?

На последующих занятиях мы также будем говорить о волнующих нас с вами проблемах, говорить о ЗОЖ, о вредных привычках и, конечно же, ещё не раз вернёмся к проблеме курения, о которой велась сегодня речь.

В память о нашей встрече мне хочется, чтобы на каждой группе имелись небольшие памятки по теме нашего мероприятия, и раздать их на группы, мы поручим ФИ.

И в заключении, я хочу напомнить вам слова Павки Корчагина из романа «Как закалялась сталь».

    « Жизнь даётся человеку один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А если человек  принимает наркотики, алкоголь, табак и никотинсодержащую продукцию, вся его жизнь, все помыслы  направлены на поиски своего хозяина – зелья, которое держит и тело и разум настолько крепко, что освободить от него может только смерть. Будьте мудрыми, берегите своё здоровье.

Всем спасибо за работу! До новых встреч!

**Список использованной литературы:**

1.Антоненкова, Н. Н. Подари себе чистые легкие / Наталья Антоненкова // Здаровы лад жыцця. — 2014. — № 5. — С. 4—7.

2.Астапенко, А. Табак – инсульт / А. Астапенко, Т. Антиперович // Здоровье и успех. — 2012. — № 5. — С. 9—10.

3.Барабаш, П. И. Брось курить!: НЛП-тренинг / П. Барабаш. — Санкт-Петербург : Питер : Лидер, 2010. —218, [3] с. + 1 диск. ББК 88.492

4.Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В. Баранова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. — 186 с. ББК 51.204.0

5.Богданов, И. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. Богданов. — Москва : Новое литературное обозрение, 2007. — 280 с.

6.Богданович, О. Н. Здоровый образ жизни: внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений / О. Н. Богданович. — 2-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2009. — 108, [3] c. ББК 74.200.58

7.Брайант-Моул, К. Курение / К. Брайант-Моул. — Москва : Махаон, 1998. — 31 с. ББК 74.200.53

8.Вайнер, Э. Н. Профилактика вредных привычек у подростков / Э. Вайнер. — Москва : Чистые пруды, 2010. — 30 с. ББК 74.200.545

9.Григорьев, А. Как убедить подростка не курить? / А. Григорьев, А. Барановская // Здаровы лад жыцця. — 2013. — № 4. — С. 3—7.

10.Залыгина, Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н. А. Залыгина, Я. Л. Обухов, В. А. Поликарпов. — Минск : Пропилеи, 2004. — 195 с. ББК 53.57

11.Каспаревич, А. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков: деКодирование на свободу / А. Каспаревич. — Санкт-Петербург : Питер, 2011. — 318, [1] с. ББК 51.1(2)592

12.Корепанова, Т. А. Модульный курс профилактики курения / Т. А. Корепанова. — Москва : Чистые пруды, 2009. — 30, [1] c. ББК 74.200.545

13.Котляров, А. В. Освобождение от зависимостей, или Школа успешного выбора / А. В. Котляров. — Москва : Институт Психотерапии, 2005. — 448 с.

14.Мазниченко, М. А. Профилактика социальных зависимостей: учим подростков управлять личным временем / М. А. Мазниченко, Н. И. Нескоромных // Народное образование. — 2014. — № 5. — С. 213—220.

15.“Нет” – вредным привычкам: алкоголизм и жизнь – несовместимы! Против наркомании – всем миром. С курильщиком – не по пути / ред.-сост. Л. И. Жук. — Минск : Красико-Принт, 2012. — 121 с. — (Праздник в школе)

16.Самый легкий способ избавиться от вредных привычек. Курение, алкоголизм / авт.-сост. В. Надеждина. — Минск : Харвест, 2008. — 224 с. ББК 51.1(2)592

17.Сизанов, А. Н. Жизнь без табака: пособие для педагогов / А. Н. Сизанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск : Харвест, 2005. — 528 с. ББК 74.200.545.1

Твое здоровье в твоих руках: пособие для классных руководителей и воспитателей общеобразовательных учреждений / сост. Л. С. Борисик, А. О. Сахариленко. — Минск : Беларуская навука, 2003. — 167 с. ББК 51.204.0

Шпаковская, Л. Курение или здоровье? / Л. Шпаковская // Здаровы лад жыцця. Серыя “У дапамогу педагогу”. — 2012. — № 4. — С. 44—46

 18.Шугаев, И. Свобода и зависимость: беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании / Илия Шугаев, протоиерей. — Москва : Из. Совет Русской Православной Церкви, 2009. — 207 с. ББК 74.200

**Приложения:**

Приложение 1.

Анкета «Курение – это…»

|  |
| --- |
| 1. Ваше отношение к курению:  А) отрицательно  Б) положительно  В) безразлично |
| 2. Курите ли вы?  А) да  Б) нет |
| 3. как вы относитесь к курящим подросткам?  А) положительно  Б) отрицательно  В) это их личное дело (безразлично) |
| 4. хотели бы вы, чтобы ваши родственники, друзья бросили курить?  А) да  Б) нет  В) это их личное дело |
| 5. что вы знаете о вреде курения?  А) достаточно много  Б) знаю, но недостаточно  В) почти ничего не знаю |
| 6. подростки начинают курить (выберите причину)  А) чтобы выглядеть более взрослыми  Б) чтобы не выделяться в компании  В) это доставляет им удовольствие |
| 7. курение – это  А) болезнь  Б) вредная привычка  В) увлечение |

Приложение 2.

Правила ведения дискуссии:

1.С уважением относиться друг к другу.

2.  Чтобы высказаться – поднимаем руку.

3.  Порядок выступлений участников определяет ведущий.

4.  Свое мнение, позицию аргументировать фактами, примерами.

5.  Признаем право каждого иметь свою точку зрения, свое особенное мнение.

6.  Обсуждаем точки зрения и взгляды, а не людей и личности.

Приложение 3.

Техники конструктивного отказа (умения сказать - Нет) «Умей сказать нет».

Цель: Приобретение практических навыков «Умения сказать - нет».

После того, как участники узнали, как правильно говорить «Нет», им предлагается на практике отработать полученные знания и умения.

Задание участникам: Попробуйте противостоять приглашению попробовать покурить – ведь это и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Сейчас вам выдадут карточки с ситуациями, в которых различные люди предлагают вам попробовать покурить. Ваша задача: в течение нескольких минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого «проиграть» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего, другой – «отказывающегося». Необходимо использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.)

* Одноклассник ( знакомый, друг, сосед) предлагает попробовать покурить «за компанию».
* Взрослый (педагог, тренер) просит достать для него сигарету.

Приложение 4.

Памятка «Табачный туман обмана».

|  |  |
| --- | --- |
| **«Табачный туман обмана»**  У берегов озер, морей и рек  Случается, что тонет человек.  Лишь он начнет на помощь звать,  Его, конечно же, спешат спасать...  И если дом гудит, охваченный огнем,  А человек без чувств остался в нем.  Тотчас на помощь кто-то поспешит —  Ему так сердце доброе велит.  Когда же школьник курит сигарету  И годы жизни отдает на это,  Пойми, он тонет, он горит... Беда!  Сейчас решается его судьба.  Не будь же равнодушным человеком,  Спеши спасать! Он может быть калекой.  https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u133317/t1507009392aa.png | **Дорогой друг!**  Быть здоровым человеком это большое счастье. Зачем портить свое здоровье, зависеть от никотина? Возьми на себя ответственность за свое будущее!  1. В течение нескольких дней анализируйте, когда и почему возникает желание курить.  2. Во время курения задавайте себе вопрос: приносит ли мне удовольствие это занятие сейчас?  3. Назначьте день отказа от этой вредной привычки.  4. Убедите себя, что курение вредно для вашего здоровья.  5. Ежедневно уменьшайте количество выкуренных сигарет.  6. Начните заниматься физическими упражнениями.  7. В случае возникновения желания закурить выпейте стакан воды, займитесь интересным делом и т.д.  8. За день до назначенного дня отказа от курения выкурите вдвое больше сигарет, чем обычно. (Состоится перенасыщение организма никотином, и вы почувствуете вредное воздействие сигарет на организм). Бросить курить будет легче.  9. Помните: если человек выкуривает в день только 1 - 2 сигареты, он уже сокращает свою жизнь на 4 - 6 лет.  10. Осознайте: никотин-яд, который медленно убивает ваши таланты, молодость, работоспособность!  **Наши пожелания вам**  Выберите, что вам дороже: чистый воздух или сигаретный дым;  Помните: сделать ошибку очень просто, исправить трудно.  Не забывайте протягивать руку помощи тем, кто попал в беду.  Умейте выбирать друзей.  Сейчас школа - это самое важное в вашей жизни. Без знаний вы никто.  Вы пришли в этот мир, чтобы жить и приносить пользу людям.  Помните: смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.  **Какие преимущества можно приобрести, если не курить:**  не придется мучиться, что негде купить сигареты.  не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить  жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод  будете выглядеть лучше  любимые не будут задыхаться в табачном дыму  лучше выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу  у вас появятся деньги, потому что не придется покупать сигареты. |

Приложение 5.

Игра "Последствия".

Условия: Субъект сообщает о совершённом действии либо о каком-то пристрастии и отвечает на вопросы.

1. Что происходит сейчас?

* Как ты себя чувствуешь после этого?
* Тебе нравится то, что ты делаешь?
* А окружающим нравится то, что ты делаешь?
* Как ты выглядишь внешне?
* Какие внутренние изменения появились?

2. А что ожидает тебя через неделю?

* Что будет происходить?
* Как ты себя будешь чувствовать через неделю?
* Тебе также будет это нравится ?
* А окружающим будет нравиться?
* Как ты будешь выглядеть внешне?
* Какие внутренние изменения появятся?

3. А теперь представим картину через месяц.

* Что ожидает тебя через месяц?
* Что будет происходить?
* Как ты себя будешь чувствуешь через месяц?
* Тебе также будет это нравится?
* А окружающим будет нравиться?
* Как ты будешь выглядеть внешне?
* Какие внутренние изменения появятся?

Содержание карточек : Игра "Последствия".

**«Я с другом начал курить «за компанию»,**

«Я усердно стал заниматься на тренировках».

Приложение 6.

Способы отказа от предложения попробовать покурить:

-  Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

-  «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

-  Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом табака и никотинсодержащей продукции (пойти в спортзал, в зал иг­ровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

-  «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

-  «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвред­но, указать на то, где они врут или просто не знают послед­ствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

-  «Упереться»: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет сви­детельствовать о твердом характере.

-  Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «слу­чится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» само­му (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.).

-  Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить покурить, просто обходить ее стороной.