**Государственное общеобразовательное учреждение школа № 657**

Конспект подгруппового коррекционного – развивающего занятия.

Тема: «Мифы о курении»

Класс: 5

Педагог-психолог: Карзанова К.В.

Санкт-Петербург

2017

Цель: помочь подросткам правильно оценивать распространенные «мифы» о курении; отработать умение сформулировать своё суждение и обосновать его при помощи фактов. Повысить уровень знаний учащихся о влиянии курения на здоровье человека.

Задачи:

1. Познакомит с негативными последствиями влияния на организм человека;
2. Содействовать формированию отрицательного отношения к табакокурению;
3. Оказать влияние на развитие умения делать правильный(полезный для здоровья) выбор в сложившейся жизненной ситуации.

Структура занятия**:**

1.      Встреча: приветствие, психологический настрой на занятие, использование здоровье сберегающих технологий для активизации мозговой деятельности (упражнения глазодвигательные, телесные);

2.      Коррекционно-развивающий блок: обсуждение темы занятия, дискуссия, закрепление полученных знаний с помощью упражнений и игр, тестирование.

3.      Прощание: подведение итогов.

Ход занятия:

1. *Вводная часть.*
2. **Ритуал приветствия**

Цель: настроить детей на предстоящее занятие, погрузить в атмосферу событий, происходящих только на этом занятии, отвлечь от прочих проблем, забот, переживаний.

*Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга.*

Дети садятся в круг, по очереди называют своё имя, передавая мяч, с каким – нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Слудующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя. Таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя. Значит, каждый следующий должен будет назвать всё больше имен с прилагательными.

*Педагог-психолог: Сегодня я предлагаю вам обсудить одну из самых распространенных проблем в нашем обществе – никотиновую зависимость (курение). Тема нашего занятия «Мифы о курении». Мы познакомимся с последствиями влияния курения на организм человека, а вы найдёте для себя ответ на вопрос «Курить или не курить?». Чтобы наша встреча была результативной и эффективной, мы должны выработать правила, которых будем придерживаться во время общения:*

1. *Правило уважения и внимательности друг к другу;*
2. *Правило активной позиции каждого;*
3. *Правило поднятой руки;*
4. *Правило «спящего» телефона;*
5. *Правило искренности высказывания.*

*(таблички с правилами вывешиваются в кабинете)*

1. *Основная часть.*

*Педагог-психолог: Табакокурение является одним из наиболее распространенных видов поведения человека, противоположных здоровому образу жизни. Предлагаю вам ответить на вопросы:*

1. *Знаете ли вы курящих людей?*
2. *Известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно?*
3. *Почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно?*
4. *Что же курильщики знают о вреде курения?*
5. **Просмотр видео «Валентин и курение»**

Обсуждение видео:

- Почему мальчик начал курить?

- Как к этому отнеслись окружающие?

- Почему брат Валентина и его друг не курят?

**2. Упражнение «Коробочка с запретом»**

*Педагог-психолог: Эта коробочка содержит в себе нечто запрещенное для использования. Вы знаете, что данную коробочку открывать нельзя, так как там содержится то, что находится под запретом. Вам очень интересно посмотреть, что же находится внутри и вам предоставляется удачная возможность, так как именно сейчас за данной коробочкой никто не следит. Каковы ваши действия?*

Обсуждение:

- Почему ты поступил именно таким образом?

- Что ты чувствовал в этот момент?

*Педагог-психолог: Действительно, порой нам сложно сказать «Нет», а порой мы не знаем, как это сделать. Ведь даже в данном эксперименте не многие смогли отказать себе в желании узнать, что внутри коробочки. На самом деле там…..(открываем коробочку). Давайте попробуем сформулировать разные мнения на тему «Курения», а заодно посмотрим, какие аргументы окажутся более весомыми, может есть что-то и положительное в курении?*

Один учащийся приглашается к доске, разделенной на две половины, вешать таблички на одной половине «за», а на другой - «против»

Формируется по 10 высказываний. Затем каждый аргумент нужно прокомментировать с научной точки зрения. Задача доказательно развенчать аргументы «за» курение и подкрепить аргументы «против»

Миф №1

**Курение – это безвредное занятие.** Курение - главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы. 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более, чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курит после 25 лет. Ученые Германии установили, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф №2

**Бросать курить бесполезно, здоровье всё равно уже не восстановишь**. Как только курильщик бросает курить, включается процесс дезинтоксикации: организм начинает активно самоочищаться. Уже через три месяца, максимум три года организм курильщика может полностью избавиться от всего того, что в нём накопилось. А значит, риск развития заболеваний, связанных с табачной интоксикацией, будет приравниваться к тому, как если бы он не курил. Надо только иметь в виду, что даже 1-2 сигареты в день блокируют включение процесса очищения организма. Если хотите оздоровиться, надо отказаться от табака полностью.

Миф №3

**Курят почти все**. Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере. Все больше предпринимателей отказывается брать на работу курящих. В США более 35 млн. человек бросили курить, в Англии - более 8 млн. человек. В России этой проблемой на государственном уровне стали заниматься совсем недавно.

Миф №4

**Курение опасно только для тех, кто курит**. Медики давно установили, что пассивные курильщики становятся жертвами табака. Находясь в курящей компании, человек рискует не только привыкнуть к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь "букет" заболеваний, связанных с курением. Контакт со вторичным дымом вызывает раздражение слизистой глаз, носа, глотки. Кроме того, возникает раздражение дыхательной системы, проявляющееся в кашле, ощущении дискомфорта в грудной клетке и снижения функционирования легких. Пассивное курение может повлиять на сердечно-сосудистую систему, снижает способность крови переносить к сердцу кислород, что ведет к снижению физической активности

Миф №5

**Бросить курить легко.** К сожалению, это не так. Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, и это у них не получалось. Самостоятельно это сделать в состоянии не более 3 человек из 100. При помощи врачей - человек 50 - 70. По данным Всемирной организации здравоохранения, с первой попытки это удается только каждому 100 курильщику со стажем.

Миф №6

**Курение помогает оставаться стройным.** Есть много полных, которые много курят. Правда, у бросивших курить восстанавливается вкусовая чувствительность и в первое время многие бывшие курильщики очень много едят - сказывается вернувшиеся здоровье и аппетит. Вот тут в самый раз вспомнить о ежедневной зарядке, а также есть больше овощей и фруктов.

Миф №7

**Отказ от курения может быть вреден**. Отказ от курения всегда перестройка организма, нагрузка на его системы, развитие синдрома отмены. Когда включается механизм очищения, все токсины из клеток тканей выбрасываются в кровь, где их содержание повышается в 2-3 раза. У некоторых заядлых курильщиков это может проходить тяжело, вплоть до обострения хронических заболеваний. Тем не менее отработаны методы постепенного отказа от табака даже при тяжёлых патологиях. Бросить курить это значит отказаться от постоянной интоксикации своего организма. Сделать это никогда не поздно.

Миф №8

**Сигареты снимают стресс.** Нет, усиливают. Никотин, содержащийся в табачных изделиях, вызывает выброс адреналина, в результате чего у человека повышается давление, ускоряется сердцебиение, повышается уровень сахара в крови, из-за чего табак повышает чувствительность к стрессу. Но вместе с этим никотин еще и ядовит, т.к. токсически действует на мозг. Кроме него, с табачным дымом в организм попадает множество других вредных веществ, которые постепенно приводят к ухудшению здоровья. И чем оно становится слабее, тем больше подверженным стрессам становится человек.

Миф №9

**У меня нет силы воли бросить курить.** Не все добиваются успеха сразу, но многие люди после нескольких попыток всё-таки справляются с вредной привычкой. Никогда не стоит разочаровываться – с каждой новой попыткой шансы бросить курить только увеличиваются.

Миф №10

**Курить сигареты с низким содержанием никотина безопасно.** Не существует безопасной сигареты. Многие курильщики затягиваются более часто и более глубоко, чтобы компенсировать низкое содержание никотина в сигаретах.

На доску вешается две таблички «Миф» и «Реальность»

*Педагог – психолог: Таким образом, мы с вами выяснили, что мифы придуманы для оправдания своего поведения, когда человек курит. Предлагаю перейти к заполнению анкеты, где вы сможете выразить своё отношение к табакокурению.*

1. *Заключительная часть.*
2. **Упражнение «Продолжи фразу»**

Цель: Формирование установки на отрицательное отношение к курению.

Участники, сидя в кругу, передают мяч, проговаривая предложение «Яникогда не буду курить, потому что это…..»

1. **Игра «Подарок»**

*Педагог – психолог: Я дарю вам конфеты, чтобы в никогда не курили сигареты. А выбор за вами: курить или не курить, идти по жизни с сигаретой или с конфетой.*