Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Минздрава России

ФАКУЛЬТЕТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО



Выпускная аттестационная работа

ПРОЕКТ СЦЕНАРИЯ КУРАТОРСКОГО ЧАСА

«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»

**Работу выполнили:**

 слушательницы:

Клобертанц Елена Павловна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Позднякова Людмила Юрьевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

**Научный руководитель:**

к.п.н., доцент

О.А. Корнилова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(оценка, дата)

Красноярск - 2015

СОДЕРЖНИЕ

[Введение 3](#_Toc435125061)

[Сценарий кураторского часа «Курить - здоровью вредить» 7](#_Toc435125062)

[Заключение 25](#_Toc435125117)

[Список литературы 26](#_Toc435125118)

Приложение 1. [Анкета «Курите Ли Вы?» 27](#_Toc435125120)

Приложение 2. [Результаты Анкетирования 28](#_Toc435125121)

Приложение 3. [Листовка-Памятка 32](#_Toc435125122)

# ВВЕДЕНИЕ

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»*

О. де Бальзак

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией. Общественная мораль в нашей стране терпима к курению. В то же время в целом ряде стран курение признается одной из форм девиантного поведения. Курильщиков отождествляют с наркоманами, невротиками, загрязнителями воздуха, виновниками пожаров и т. п. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и прежде всего, молодежи, укрепилась мысль, высказанная директором Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины академиком
Р. Г. Огановым о том, что «курильщик - это человек, имеющий определенные дефекты в культуре и поведении».

Если распространенность курения будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, то смертность от курения во второй четверти XXI века будет ежегодно составлять 10 миллионов человек. Около половины этих смертей произойдет в средней возрастной категории (40-60 лет). Те люди, которые должны погибнуть, сегодня еще дети или начинающие жизнь взрослые. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет. Курят сегодня треть населения планеты. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, сейчас в мире насчитывается 1,3 млрд. курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество вырастит еще на 400 млн.
В странах Европейского союза курят 42% мужчин и 28% женщин. В России по статистике курят 65% взрослого населения, из них  25-30% составляют женщины.

Курят 55-60% школьников старших классов. Самое печальное то, что «курят» не только те, кто держит сигарету во рту, но и те, кто находится рядом (пассивные курильщики). По данным Всемирной Организации Здравоохранения 35% детей и подростков в России являются уже постоянными курильщиками. С каждым годом курящих людей становится все больше, при этом средний возраст курильщика уменьшается. К 12 годам свою первую сигарету выкуривают 30% россиян (данные интернета).

Наша страна находится на 1 месте в мире по курению среди подростков. Это самое массовое, к сожалению, увлечение нынешнего поколения молодежи. Большую озабоченность вызывает тот факт, что в молодежной субкультуре формируется некая норма в отношении к курению, к наркотикам, алкоголю – «это нужно пройти», «нельзя оказаться незрелым в этих вопросах» и т.п.

Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения юношей и девушек являются подражание более старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям); желание казаться взрослым, независимым; желание «быть как все» в курящей компании. Причиной курения молодых людей в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители курят.

Психолог Ф. Райс считает, что, начав курить, молодые люди продолжают это делать по следующим причинам:

* снятие психологического напряжения;
* приобретение бессознательной привычки: у курильщиков возникает рефлекс, от которого трудно избавиться;
* ассоциации или связи с приятной обстановкой и удовольствием. Курение ассоциируется с послеобеденным кофе, занимательной беседой, компанией друзей.

Следует отметить, что некоторые курильщики считают курение для себя безвредным, а в некотором отношении и полезным. При этом вредные стороны действия наркотического вещества выставляются в качестве привлекательных и полезных. Например, курение в определенной ситуации могут рекомендовать для заглушения чувства голода.

Таким образом, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Актуальность проблемы  состоит в том, что одна из главных задач государства и общества - обеспечение здоровья нации. Борьба с курением в молодом возрасте - составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку курение является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте, которые в свою очередь часто не позволяют взрослому человеку достичь высшей точки в личностном развитии. Студенты – первокурсники, "вылетевшие из родительского гнезда", лишаются жесткого контроля со стороны родителей, считая себя взрослыми и самостоятельными, многие из них начинают приобщаться к вредным привычкам, самая распространенная из которых – курение.

Значимость воспитательных мероприятий, основанных на  подходе к профилактике вредных привычек, обусловлена тем, что данные мероприятия могут способствовать повышению адаптивности, сопротивляемости, повышению психической  и личностной устойчивости к воздействию факторов риска, провоцирующих курение в подростковом возрасте, а также к отказу от курения юношей и девушек.

Исходя из актуальности проблемы и значимости воспитательного мероприятия, был разработан проект сценария кураторского часа «Курить - здоровью вредить» и определена тема выпускной аттестационной работы: представить проект сценария кураторского часа «Курить – здоровью вредить» с целью дальнейшего проведения с курируемой группой.

# СЦЕНАРИЙ КУРАТОРСКОГО ЧАСА «КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»

**Цель:** Формирование положительных установок на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Расширить знания учащихся о влиянии никотина на внутренние органы чело­века, представлений о заболеваниях, сопутствующих курению.
2. Содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек, активной жизненной позиции, нетерпимости к курению.
3. Содействовать развитию познавательных и творческих способностей.

**Оборудование:**

* плакаты о вреде курения, мультимедийная презентация, раздаточный материал;
* ПК, мультимедийный проектор.

**Форма проведения:** сюжетно-ролевая инсценировка

**Методы**: анкетирование, объяснение, убеждение, элементы театрализации

**Формы организации**: групповая

**Время реализации:**60 минут.

**Возрастная группа: 15-18 лет, студенты 1 курса фармацевтического колледжа**

**Ожидаемый результат:**

* В результате проведения классного часа предполагается, что учащиеся обратят внимание на собственное здоровье и здоровье своих родителей;
* Побудить курящих студентов отказаться от сигарет;
* Воспитать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

**Формируемые компетенции:**

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Подготовительный этап мероприятия:**

1. **Организация сбора информации.**
2. **Разработка анкеты «Курите ли Вы?» *(Приложение 1)***
3. **Проведение анкетирования.**
4. **Обработка анкет (*Приложение 2)***
5. **Работа над сценарием мероприятия.**
6. **Создание мультимедийной презентации.**
7. **Оформление зала.**
8. **Подготовка листовок *(Приложение 3)***

**Сценарий мероприятия**

*(Звучит песня «Бросай курить!»)*

**Ведущий 1:**

Здравствуйте! Люди часто говорят при встрече это хорошее доброе слово!

**Ведущий 2:**

Они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам – здравствуйте, дорогие наши друзья!

**Ведущий 1:**

А вы знаете, что дороже всего на свете?

Конечно, это жизнь и здоровье.

Еще в древней Руси говорили:

Здоровье дороже богатства

**Ведущий 2:**

Главный признак здоровья – долголетие.

От чего зависит здоровье?

*(Учащиеся перечисляют составляющие здоровья: спорт, закаливание, режим, питание и т.д.)*

Но, к сожалению, мы начинаем говорить или задумываться о здоровье тогда, когда его теряем.

**Ведущий 1:**

А что сильно вредит здоровью?

*(Курение, алкоголь, наркотики и др.)*

**Ведущий 2:**

Сегодня мы хотели бы предложить задуматься и поговорить о вредной привычке – курении, подстерегающей любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающей всю его жизнь.

**Ведущий 1:**

Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивался с вопросом:

«Начинать курить или нет?» С одной стороны на каждой пачке сигарет написано: «Минздрав предупреждает: курение опасно для здоровья! Курение убивает. Курение повышает риск смерти от заболеваний сердца и легких» (показать коробочку из-под сигарет)

**Ведущий 2:**

Но, с другой стороны, заядлые курильщики говорят: «Все это сказки». Иногда приводят довод: «Со мной же еще ничего не случилось!»

**Ведущий 1:**

Однако не стоит успокаиваться. Сигарета - это враг, который убивает медленно, но верно! Так как же быть? Конечно, лучше всего не курить, но для тех, кому нужны доказательства… наш классный час «Курить – здоровью вредить!»

**Ведущий 2:**

Громадная армия дымящих людей на земле! Богаты на выдумку опытные мастера торговой рекламы. На всех языках мира они призывают человека затянуться этим соблазнительным дурманящим дымком.

Трудно поверить, что всё это делается небольшой группой людей не на благо человека, а на его гибель и только ради наживы, ради обогащения. Им нужны только деньги. Как можно больше денег. Сами они не курят!

**Ведущий 1:**

Статистика утверждает:

* Ежегодно люди выкуривают 3600 млрд. сигарет.
* И ежедневно от курения умирает свыше 1 млн. курильщиков,
* т.е. 1 человек умирает через каждые 3 секунды.
* Каждая сигарета сокращает жизнь человека на 5-6 минут.
* **Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, уходит в мир иной на
5 лет раньше.**

**Ведущий 2:**

А что же говорит наша статистика *(Результаты анкетирования)*

**Ведущий 1:**

Вредная привычка плохо влияет на организм человека.

Да, действительно, ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, сколько курение. Курящие люди наносят вред не только себе, но и окружающим.

**Ведущий 2:**

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни.

**Ведущий 1:**

Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

**Ведущий 2:**

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным!

**Ведущий 1:**

Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли.

**Ведущий 2:**

 Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Бросьте «Яву», бросьте «Приму» –

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников –

На скамейку штрафников.

**Ведущий 1:**

Итак, друзья, мы начинаем пороки смело обличать.

Поговорим о сигарете

О том, как рано не начать.

**Ведущий 2:**

Мы далеко ходить не будем –

Пример наглядный всем вокруг

Давно об этом говорят все –

Не сразу все случилось вдруг

**Ведущий 1:**

За колледж выйдя, ясно видно,

Мальчишки, спрятавшись, «пыхтят»,

Ведь быть «крутыми»

Мальчишки наши так хотят!

**Ведущий 2:**

И даже не замечая

Того, какой подают пример

В халате белом, закон переступая

В кармане пара сигарет -

Разве они не понимают,

Что несут здоровью столько бед?

**Ведущий 1:**

И на уроках не вникают,

И у доски стоят, мычат.

Увы! Табачная отрава

Не для молоденьких ребят!

**Ведущий 1:**

Девчонки тоже у нас курят —

Им все до лампочки опять.

Будут наказаны судьбою,

Когда придется мамой стать.

**Ведущий 2:**

Чтобы сохранить свою жизнь, дать жизнь здоровому потомству, нужно говорить об этой проблеме как можно больше.

**Ведущий 1:**

И если после нашего разговора кто-то не за­хочет начинать курить, а кто-то захочет бросить — мы бу­дем счастливы!

**Ведущий 2:**

Уж тысячу раз твердили миру, что сигареты нам вредны…

**Ведущий 1:**

Голосуем за жизнь без сигарет!

*(Выбегают спортсмены)*

**Спортсмен 1:**

И конечно за здоровый образ жизни!

**Спортсмен 2:**

За спорт!

**Спортсмен 1:**

В нашей жизни всё мгновенно.
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
**Спортсмен 2:**

Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
**Спортсмен 1:**

Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир веселых стартов –
Вестник будущих побед!

**Спортсмен 2:**

Не тушуйся. Не стесняйся.
Обходись без сигарет.
Своим телом занимайся.
Будь здоров! Всегда здоров!

*(Выходят девочки-**студентки)*

**1 студентка**:

Степанов Петя, мой сосед,
повсюду с пачкой сигарет.
Он курит, не стесняется,
на взрослых огрызается.

**2 студентка:**

Как только раздается с пары звонок,
Петя в укромный бежит уголок.
Всю перемену он может курить,
вместо того чтоб урок повторить.

**3 студентка:**

Учиться плохо стал, часто болеть.
Не может ленту до конца досидеть.
С Петей беседы мы проводили.
О вредной привычке, ему говорили.

*(Выходит Петя)*

**Петя:**

Курил! Курю! Что вам за беда?
Курит мой дед,
А деду исполнилось 70 лет!
Он жив и здоров.
Редко бывает у докторов.
Курил, что захочет везде и всегда,
А все остальное – враньё, ерунда!

**3 студентка:**

Ну вот, что, Степанов,
Курить бросай!
Из двоек и троек скорей вылезай!
Своим поведеньем позоришь белый халат –
В газете напишут опять про нас.

**Петя:**

Уйдите с дороги, что встали?
Нытьём вы меня достали
Пойду посплю лучше.

*(Ложится спать)*

**1 студентка:**

Ужасный грубиян!
Ночью Пете приснился сон,
Как будто увидел фильм ужасов он.

*(Выходят: сердце, лёгкие, желудок, мозг, встают около спящего Пети.)*

**Сердце:**

Плохи, приятель, мои дела.
Ноша такая мне тяжела.
Трудно стало ровно стучать,
От боли хочется громко кричать.
**Лёгкие:**

Задыхаемся мы на каждом шагу!
Я так жить не могу.

**Сердце:**

Усердно работало я и стучало –
Хозяин не ведал со мною печали.
Но нет пробежек, и игр нет,
Плохо так, ребятки,
Прогулки и зарядки – нет:
Дымит он без оглядки.

**2 студентка:**

Запомните в табачном дыме обнаружено 30 природных ядов, способных вызвать рак.

**Лёгкие***: (продолжает разговор, оглядываясь по сторонам)*

Скажу вам, дружище, по секрету

Должны вы узнать, конечно, об этом.

Рак легких недавно здесь пробегал,

Новую жертву себе он искал.

К счастью большому, на этот раз

Он не приметил с тобою нас.

В сети свои он не мог нас поймать.

А что будет с нами лет через пять?

День ото дня наш хозяин слабеет –
Время придет, и болезнь одолеет.
От сигарет и табака
Умрем с ним вместе и мы, наверняка!

Если бы знал он, как страшно

Умирать от этой болезни ужасной.
Если б хотел наш хозяин жить,
Он бы немедленно бросил курить!

**3 студентка:**

Запомните! Раком легких курящие болеют в 15 раз больше, чем некурящие.

 *(Бежит желудок, за ним гонится Язва)*

**Желудок:**

Помогите! Караул!
Погибаю молодым в рассвете лет.
Язва гонится проклятая за мной,
А я ведь еще такой молодой.
Я хозяина часто просил,
Чтобы он никогда не курил,
А хозяин меня не любит –
Никотином тихо губил.

**Язва:**

Я язвочка, язвочка, язвочка я
Желудочек очень люблю!
Я язвочка, язвочка.
Когда сигаретки во рту,
На помощь всегда я приду.
Чтоб меня противную победить,
Ты, дружочек, не бросай курить!
Курящего нередко поджидает беда.
Разрешите познакомиться.
Беда – это я.

**Желудок:**

Чтобы Язву победить –
Петя, бросай скорее курить.

**1 студентка:**

Запомните! Яды, содержащиеся в никотине, отрицательно влияют на слизистую оболочку желудка, изменяют ее, что приводит к такому заболеванию, как язва желудка.

Чтобы язву победить, пора настала бросить курить!

*(Входит Мозг.)*

**Мозг:**

Я бедный, несчастный, прокуренный мозг.
Хочу, чтобы кто-нибудь Пете помог.
Он каждый день никотином травится,
А мне это – ой, как не нравится.
Стал я плохо соображать
И вот по контрольной «двойка» опять!
Он бросить курить не может, ослаб,
Теперь в Никотиновом царстве он раб.
Чтобы мозг прояснить,
Петя, бросай скорей курить!

**2 студентка:** *(вздыхая)*

Запомните! Исследования показали, что никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание к табаку. Курящий очень скоро становится никотинозависимым.

**3 студентка:**

Курящих нередко поджидает беда

Под названием Никотиновая Слепота.

Она не излечима.

**1 студентка:**

Атеросклероз сосудов начинается.

Руки и ноги гангреной поражаются.

Курильщик легко инвалидом станет.

Если во время курить не перестанет.

*(Раздается барабанный бой)*

**Никотиновая слепота и Атеросклероз** (вместе)

Владычица мира идет! Властилина!

Царица мрака и никотина!

Всем на колени немедленно встать.

Царицу принято так встречать.

*(Звучит торжественная музыка. Входит Властелина, за ней следует Рак и Язва, выносят трон. Властелина садится. К ней подбегают, кланяются Никотиновая Слепота и Атеросклероз )*

**Никотиновая слепота**

Вас рады приветствовать здесь и сейчас!

Вот новые жертвы нашли мы для Вас!

*(двух студенток выталкивают)*

**Атеросклероз**

Они, очевидно, не любят жить?!

**Властелина:**

За все, за все надо платить!

*(Оглядывает жертвы)*

Но мало рабов вы пригнали, мало!

Еще поискать бы друзья не мешало!

*(Никотиновая слепота и Атеросклероз двух еще студенток выталкивают)*

**Атеросклероз**

Эти девицы недавно курили,

О долге и совести позабыли!

Они не хотят матерями быть,

Здоровых детей миру дарить.

*(Властелина осматривает новеньких)*

**2 студентка:**

Запомните! Пороки сердца, задержка умственного развития, смерть в чреве матери ребенка – вот расплата за пристрастие к табаку будущих мам.

Не курите, девчонки, не курите!

Будущее ваше пощадите!

**Властелина:**

Мало! Мало! Еще хочу!

Должна же работа быть палачу!

Где мой палач? Мой господин!

Вечно голодный сер Никотин!

*(Барабанная дрожь. Медленно двигается Никотин и приближается к Пете.)*

**Петя:** *(Умоляюще)*

Я больше не буду курить! Пощадите!

*(Кричит)*На помощь! На помощь!
Спасите! Спасите!

*(Звук литавр, гаснет свет)*

**Петя:**

Как хорошо, что все это лишь сон!

**3 студентка:**

Но в явь легко превратиться сможет он!

**2 студентка:**

Ну что, Степанов, решил, как жить?
Курить будешь дальше?
Иль бросишь курить?
А может, отдать тебя палачу?

**Петя:**

Нет! Встретиться с ним я не хочу!*(бросает пачку сигарет)*Бросаю курить! Надоело так жить!
Хватит никотином организм губить!
Вам всем сидящим – мой совет:
Ничего хорошего в курении нет!
Если хотите здоровыми быть,
Бросайте, бросайте, бросайте курить!

*(Выходят все участники представления, с одной стороны Сердце, Легкие, Мозг с другой отрицательные персонажи)*

**1 студентка:**

Представьте: Я – весы, а это чаши (развернутые ладони рук)
На этой стороне весов – здоровье близких ваших,

Будущих матерей и детей,

Жизнь и здоровье планеты всей
А эта чаша весов тяжела,

Но в нашей жизни она не нужна!

*(Отрицательные персонажи поворачиваются спиной)***2 студентка:**

Пусть на минуту станет в зале тихо
Подумайте, чего хотите вы?
Прислушайтесь, что сердце скажет
И разум ваш, какой даёт ответ?
Силен ты или слаб?
Свободен или раб?
*(Пауза. Удары метронома)*

**3 студентка:**

Пусть ваше сердце даст совет:
Стоит курить или нет?!

**Петя**:

 *(читает стихи В. Маяковского "Я счастлив!")*

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
Стихами хотя бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка, и ночь
Пронеслась, как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
Весельчак и остряк -
Ну просто - душа общества-
Граждане, вы утомились от ожиданья,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я
Сегодня - бросил курить.

Желаю всем курильщикам  испытать такое чувство.

***Исполнение учащимися « Гимна здоровому образу жизни****!» (на музыку «Мы желаем счастья вам».)*

В этом мире много есть чудес
Много вызывает интерес
И добру и злу, уму место в мире есть.
Надо чтобы все и стар и мал
Про привычки вредные узнал
И здоровье от несчастий и от бед уберегал

Хорошо здоровым быть
В небе соколом парить
Про привычки вредные забыть
Все хорошее любить
Все хорошее любить
О печалях позабыть
С детства с разумом дружить
И улыбки всем дарить
Надо всем здоровым и счастливым быть!

*(На фоне музыки читают стихи)*

**Ведущая 1:**

Спасенье в нас самих Земляне
Мы скажем никотину: Нет!
Услышьте нас, селяне
И поддержите весь окрест.
**Ведущая 2:**

Пусть будут родники искриться
И воздух чист, прозрачен, свеж.
Пусть люди будут все стремиться
В Россию ехать за рубеж.
**Ведущая 1:**

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем:
НЕТ!!! (*произносим все вместе)*

*Раздаются листовки*

**Ведущая 2:**

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах,

учебных и медицинских заведениях, санаториях, курортах, в транспорте.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идёт борьба против

«пассивного курения»

**Ведущая 1:**

Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М.Горький и учёный-терапевт СП. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, ещё сравнительно нестарым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15лет».

**Ведущая 2:**

Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...».

**Ведущая 1:**

Подумайте о том, что вы сейчас услышали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, — ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящих людей, на цвет их лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на их голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

**Ведущая 2:**

Подумайте обо всем этом! Будьте разумны и воздержитесь от сигареты!

**Ведущая 1:**

Наш классный час подошел к концу, мы благодарим всех за участие и надеемся, что сегодняшний классный час оставит след в вашей памяти.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Курение* - социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

В настоящее время многие российские педагогические учреждения принимают различные меры по формированию негативного отношения к деструктивным формам поведения. Проблема курения среди студентов стоит крайне остро.

Одним из способов преодоления этой проблемы является педагогическая воспитательная деятельность, направленная на профилактику и пропаганду здорового образа жизни, наглядные примеры социальных и медицинских последствий курения также эффективно воздействуют на сознание молодых людей.

Классный час, как гибкая по содержанию и структуре форма массовой воспитательной работы, является эффективным средством самоактуализации участников образовательного процесса.

Результаты анкетирования «Курите ли Вы?», показывают необходимость проведения классного часа «Курить – здоровью вредить». **Технология разработанного классного часа «Курить - здоровью вредить» включает** в себя следующие педагогические компоненты: предварительная подготовка, определение темы, педагогической цели проведения классного часа и методику его проведения: убеждение, разъяснение проблемы в форме сюжетно-ролевой инсценировки, свободный выбор, мотивация. Разъяснительная работа, личные размышления и полученная в ходе мероприятия информация поможет учащимся выработать свою точку зрения и принять правильное решение: здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Классный час на тему «Курение и здоровье» [Электронный ресурс] . - Режим доступа : http://www.metod-kopilka.ru/ klassnyy\_chas\_na\_temu\_quotkurenie\_i\_zdorovyequot-21427.htm (13 нояб. 2015)
2. Ситуационный классный час «Курить или не курить» [Электронный ресурс]: Учебно-методический кабинет. - Режим доступа : <http://ped-kopilka.ru/blogs/marija-aleksandrovna-kascheva/situacionyi-klasnyi-chas-kurit-ili-ne-kurit-vybor-stoit-za-toboi.html> (13 нояб. 2015)
3. Стихи про спорт [Электронный ресурс] . - Режим доступа : http://otebe.info/stihi/stihi-pro-sport.html#ixzz3ql2G5HAx (13 нояб. 2015)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# АНКЕТА «КУРИТЕ ЛИ ВЫ?»

Ваш возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Курите ли Вы?**

«Некурю»\_\_\_\_\_\_          «Пробовал(а)»\_\_\_\_\_             «Курю регулярно»\_\_\_\_\_\_\_

**2.Курят ли ваши родители?**

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_

**3.Как Вы относитесь к курению табака?**

Отрицательно\_\_\_\_\_\_\_      Мне все равно\_\_\_\_\_\_\_\_       Нормально\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Ваше отношение к закону, запрещающему курить в общественных местах?**

Отрицательно\_\_\_\_\_\_\_      Мне все равно\_\_\_\_\_\_\_\_       Нормально\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.Согласились с суждением, что курение пагубно влияет на здоровье?**

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_

**6.Влияет ли курение на здоровье детей, которым Вы подарите жизнь?**

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_Незнаю \_\_\_\_\_

**7.Как вы считаете «пассивное курение» вредит вашему здоровью?**

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_Незнаю \_\_\_\_\_

**8.Есть ли Положительные стороны в процессе курения?**

Да \_\_\_\_\_\_ (если да) укажите какие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нет\_\_\_\_\_\_\_

**9.Имеет ли смысл бороться с курением студентов?**

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_

***\*\*ДЛЯ ТЕХ, КТО КУРИТ РЕГУЛЯРНО***

**1.Сколько лет (стаж курения)?**\_\_\_\_\_

**2.Сколько Сигарет в день Вы выкуриваете** \_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

**3.Почему Вы курите?**(обведите кружком ту причину, которая касается Вас).

а. Любопытство

б. Влияние товарищей

в. Подражание взрослым

г. Личные неприятности

д. Желание не отставать от моды

е. Стремление похудеть

ж. Прочие

**4.Вы когда-нибудь задумывались о том, чтобы бросить курить?**

Да \_\_\_\_\_\_\_       Нет \_\_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

*Объект исследования*: студенты фармацевтического колледжа 1 курса (105-106 групп), в возрасте 15-18 лет.

*Метод:* анкетная форма опроса.

Результаты анкетирования показали, следующее:

На вопрос *«Курите ли Вы?»,* как видно из диаграммы, подавляющее большинство респондентов ответили отрицательно. Необходимо отметить, что 8% курящих студентов имеют стаж курения от 4 мес. до 3 лет; выкуривают в среднем от 4 сигарет до 1 пачки в день; вразумительного ответа на вопрос «Почему вы курите?» получено не было. Необходимо отметить, что все курящие студенты пытались справиться с вредной привычкой.

На вопрос «Курят ли ваши родители?», 47% респондентов ответили положительно. Необходимо отметить, что у студентов курящих и пробовавших курить, подавляющее большинство родителей курят.

На вопрос *«Как вы относитесь к курению табака?»* Мнение молодежи носит либо нейтральный (57%), либо положительный (28%) характер.

На вопрос *«Ваше отношение к закону запрещающему курить»* подавляющее большинство (70%) ответили положительно.

На вопросы *«Согласитесь ли вы с суждением, что курение пагубно влияет на здоровье»* и *«Влияет ли курение на здоровье детей, которым Вы подарите жизнь»* 100% респондентов и 89% респондентов соответственно ответили утвердительно, что говорит о знании вреда курения.

На вопрос *«Как вы считаете, пассивное курение вредит вашему здоровью»* 68% респондентов ответили утвердительно, однако среди учащихся 17% дают отрицательный ответ, 15% не знают о данном вреде.

На вопрос *«Есть ли положительные стороны в курении?»* 77% учащихся ответили отрицательно, однако 23% студентов выделяют положительные моменты курения: позволяет похудеть, расслабиться.

На вопрос *«Имеет ли смысл бороться с курением студентов?»* 64% респондентов ответили утвердительно.

**Выводы:**

1. В целом у опрошенных отношение к курению двоякое: с одной стороны, респонденты знают о вреде курения, а с другой стороны опрошенные считают курение необходимым для ухода от проблем и метода расслабления.
2. Уровень осведомленности учащихся о влиянии курения на их здоровье, на развитие будущего поколения достаточно высок, так как большая часть опрошенных согласна с пагубным влиянием сигарет на здоровье и будущее потомство.
3. Мнение респондентов относительно курения, носит либо нейтральный, либо положительный характер, что заставляет задуматься о необходимости проведения профилактических мероприятий с данными учащимися.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

# https://content.schools.by/sch8-molod/library/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%97%D0%9E%D0%96.jpgЛИСТОВКА-ПАМЯТКА

**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 колледж - 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.

