**«Нікотин - міфи і реальність»**

Підготувала Момот Н. П.,

класний керівник 10-А класу

Тернопіль, 2014

**Мета**: дати уявлення про причини і наслідки куріння; сформувати у підлітків негативне ставлення до куріння; сформувати навички відмови від вживання сигарет.

**Час проведення:** 45 хвилин.

1. **Вступ (5 хв.**).

Нам належить важка розмова про підступних ворогів людства - нікотин, алкоголь і наркотики. Ви, напевно не раз чули про їх шкідливий вплив на здоров'я людини. Сьогодні ми поговоримо про тютюн. Дізнаємося історію тютюну, яку шкоду здоров'ю приносять ця шкідлива звичка. І як з нею боротися. Та спершу ваші очікування – що нового ви хотіли б дізнатися?

1. **Очікування «Повітряні кульки» (10 хв.).**

Учасники отримують стікери у формі повітряних куль і пишуть на них свої очікування від тренінгу, потім, озвучуючи їх, вішають кульки внизу ватману, де намальована природа і небо. Наприкінці тренінгу, якщо очікування учасників виправдаються, вони зможуть «запустити» свої очікування в небо.

**3. Правила групи (повтор) (5 хв.):**

1) Правило руки: хочеш щось запитати, підніми руку.

2) Говорити від свого імені: не узагальнюючи і не від імені всіх.

3) Тут і тепер: аналізувати і обговорювати те, що передбачається на даній зустрічі.

4) Три НЕ: не бурчати під ніс, не шепотіти на вухо, не говорити одночасно.

5) Активність: участь в роботі і обговореннях

6) Конфіденційність: вся інформація щодо конкретних учасників повинна зберігатися в групі - це умова психологічної безпеки і саморозкриття.

7) Щирість і відкритість: не лицемірити і не брехати, бути самим собою, отримати та надати чесний зворотний зв'язок.

8) Кожна думка має право на існування: обговорювати і критикувати висловлювання, думки, а не особистість.

**4. Гра «Непомітний предмет» (10 хв)**

Пояснення: Вправа дозволяє учасникам зрозуміти, що найчастіше змушує підлітків почати курити.

Для цієї вправи необхідний який-небудь предмет, наприклад, ковпачок від фломастера або кільце, але краще ковпачок - через схожість з сигаретою.

Інструкція: *Зараз ви всі вийдете за двері, а я сховаю ось цей ковпачок від фломастера* (показує всім ковпачок), *точніше кажучи, не сховаю, а покладу на якесь чільне місце так, щоб ви могли його побачити, нічого не піднімаючи, не відкриваючи, нікуди спеціально не заглядаючи. Іншими словами, він буде лежати на якомусь видному місці, однак одразу не буде помітний, тому що це невеликий предмет. Вашим завданням буде знайти цей ковпачок: побачити, але не брати (!)* *І тихо, нікому не кажучи, якщо ви його знайшли, трохи заплутавши сліди, сісти в коло. Якщо ви сіли в коло - це означає, що ви знаєте, де лежить ковпачок. Я буду підходити до сидячим в колі, щоб уточнити, чи дійсно вони знайшли ковпачок. А всі інші будуть продовжувати шукати ковпачок. Вправа триває до тих пір, поки всі не будуть сидіти в колі, а значить, знати, де лежить ковпачок.*

Далі заховати предмет може і хтось з учасників.

Коментар: Підлітки зазвичай з азартом грають в цю гру. Однак завдання ведучого - зробити правильні висновки після вправи. Перше, на що повинен звернути увагу ведучий: вправу від початку до кінця має бути проведено правильно.

Якщо хтось, хто першим знайде ковпачок, закричить: «Ось же він!», то вам необхідно почати гру заново і ще раз звернути увагу дітей на інструкції.

Якщо вправа проведено правильно, то чим більше учасників вже буде сидіти в колі, тим більше іншим, які ще шукають предмет, буде хотітися його знайти. Особливо сильний дискомфорт буде відчувати остання людина. Ви можете підказати, вказавши, на якій половині або чверті кімнати захований предмет, але не більше. Пам'ятайте: ті почуття, які вона відчуває, дуже важливі для аналізу вправи.

Аналіз вправи: Почнемо наше обговорення з простих питань:

*• Як ви шукали?*

*• На що орієнтувалися в пошуку?*

*• Що відчували, коли знаходили предмет?*

*• А що відчували, коли довго його не могли знайти?*

Послухайте учасників, нехай всі висловляться і дадуть відповідь на ваші питання. Під час висловлювань зверніть увагу на кілька моментів. Цим можна підвести підсумок вправі:

1. Попросіть всіх: *Підніміть руку ті, хто хотів, якнайшвидше відшукати предмет. Швидше за все, таких буде помітне більшість або навіть всі.* Якщо ні, можна запитати: *Невже ви не хотіли якомога швидше знайти ковпачок, щоб швидше опинитися в колі?* Зверніться до кожного, хто не підняв руку, персонально*: Тобто ти, Маша, прагнула не знайти предмет, тому ти ходила і шукала його?*

Кількість дітей, які підняли руку, зросте.

*Насправді, виконуючи цю вправу, всі хочуть знайти предмет якомога швидше: це дозволяє нам відчути свою успішність, перевагу над іншими. Або хоча б не опинитися позаду всіх. Точно так, починаючи пробувати сигарети, ми прагнемо бути просунутими, дорослими, здаватися цікавими та успішними. На жаль, куріння - це легкий, та до того ж оманливий спосіб досягти всього цього.*

* *Кому хочеться прикладати зусилля, щоб дійсно бути цікавим?*
* *А скажіть, які люди здаються вам цікавими?*

Послухайте відповіді, подякуйте, скажіть: «*Так, і мені такі люди цікаві»,* а потім підведіть ненав'язливий підсумок: *«Бачите, виявляється, не обов'язково курити, щоб бути цікавим і дорослим».*

2. Зверніть увагу учасників на почуття людей, які залишалися шукати ковпачок, коли всі вже сиділи в колі (на почуття останніх і передостанніх шукають). *Скажіть: Коли залишаєшся останнім, дуже хочеться скоріше приєднатися до більшості, так як відчуваєш, що відрізняєшся від всіх, відчуваєш, що ти не такий, як усі. Це пригнічує*. Людина починає захищатися. Вислухайте висловлювання учасників.

*Давайте проведемо аналогію з курінням. Коли більшість твоїх друзів курить, тобі хочеться бути з ними, так як вони часто йдуть покурити і поговорити, а ти як би самотній. Дуже схожі відчуття.* *Ми піддаємося почуттю стадності, починаємо курити теж. А щоб не піддатися цьому почуттю і не приєднатися до натовпу, не почати курити, треба бути самодостатньою особистістю, індивідуальністю, що, безумовно, важко. Деякі мої знайомі ходили з курящими на перекур, але не курили, хоча це теж куріння, тільки пасивне.* *Інші знайомі знаходили час і місце поспілкуватися зі своїми друзями, щоб не потрапляти в таку ситуацію, наприклад, коли в компанії є і некурящі люди. Можна спілкуватися один на один, тоді й палить один буде палити рідше.*

*А взагалі, багато хто починає курити саме для того, щоб не бути білою вороною. Можна боятися стати білою вороною, а можна повернути ситуацію з точністю до навпаки, як в анекдоті:*

*З'явилася біла ворона в зграї.*

*Її запитують:*

*- Ти що така біла?*

*- Не біла, а платинова блондинка!*

*Тепер в зграї є одна чорна ворона.*

3. *І останнє, що хотілося б сказати з приводу цієї вправи: вона вчить бути уважним, вчить спостерігати і дивитися на речі під незвичайним кутом зору*. *Ця якість дуже корисна по життю. Уміння спостерігати за собою, розуміти себе, вміння спостерігати за іншими дозволяє нам уникнути багатьох проблемних ситуаціях. Наприклад, помітити, що навколо нас не дружня компанія, а, навпаки, загрозлива нам, щоб вчасно «зробити ноги», захистивши тим самим своє життя і здоров'я.*

**5. Вправа «За і проти» (15 хв.)**

Пояснення: Вправа направлено на формування негативного ставлення до паління. Група ділиться на 2 команди. Можна вибрати двох учасників, які по черзі будуть набирати собі людей в команди з решти групи. Набирають вони по одній людині («Беру собі в команду Свєту», «А я-Мішу», «Я - Андрія», «А я - Настю» і т.д.).

Інструкція: Кожна команда отримує по листу ватману і фломастери.

*Зараз за 10 хвилин кожна з команд повинна скласти свій список.*

*Одна команда пише всі-всі аргументи проти куріння.*

*Інша - аргументи ЗА куріння. Ви повинні виступити як би в ролі адвокатів, захисників куріння. Інструкція зрозуміла?*

Коли списки будуть написані, кожна команда по черзі представляє їх.

Аналіз вправи:

Після того, як обидві команди виступлять, ведучий звертає увагу групи на аргументи ЗА куріння і разом з групою намагається або перетворити їх на аргументи ПРОТИ, або показати, що не тільки і не стільки курінням досягаються ці плюси, скоріше навпаки, що куріння - це помилковий шлях.

Коментар: Для допомоги ведучому нижче представлена таблиця аргументів.

Обговорення повинно проходити ненав'язливо, а ведучий повинен залишати право за кожним учасником мати свою думку. Однак і в своїй позиції він повинен бути послідовним і певним, повинен чітко формулювати свою думку («*Я не вважаю, що куріння зараз модно. Швидше навпаки, зараз у середовищі молодих людей, націлених на успіх у житті, модно НЕ палити»*). Можна шукати серед аргументів ПРОТИ куріння ті, які перекривають аргументи ЗА куріння.

Таблиця аргументів:

|  |  |
| --- | --- |
| ЗА куріння | Спростування |
| Заспокоює | Вам не здається, що сигарета виконує роль соски (як в дитинстві)?  Поки вона у роті, нам спокійно, але варто її втратити, як відразу стає неспокійно. Так і утворюється залежність. Є інші способи знайти спокій: аутотренінг, робота з диханням та ін.  Давно доведено, що куріння збільшує частоту серцевих скорочень і збуджує нервову систему. Яке ж це заспокоєння?  Це раніше вважалося, що куріння покращує настрій людей, що страждають депресією. Нещодавно вчені довели, що все якраз навпаки: куріння викликає депресію. |
| Модно | Модним куріння робить ЗМІ. Це рекламний хід, щоб ви регулярно платили виробникам сигарет. Їхнє завдання - створити модний бренд, щоб ви стали залежними і купували у них сигарети. Насправді куріння не додає людині привабливості, а навпаки, відбирає у нього притягальну силу. Кому приємно спілкуватися з людиною, у якої жовті зуби, постійний запах з рота і кашель? А дія сигарет на потенцію і на тонус всього організму? Скажіть, хіба зараз модно бути несексуальним? |
| Дає відчуття дорослості | За допомогою куріння можна тільки здатися дорослим, але не стати ним. Доросла людина - відповідальна, самостійна і сильний чоловік. А куріння - це слабкість і дурість. Тому коли батьки дізнаються, що ми куримо, вони посилюють контроль за нами, їм ми не здаємося дорослими. За допомогою куріння ми можемо здаватися дорослими тільки в середовищі однолітків, та й то тільки до тих пір, поки не з'явиться більш сильна людина, яка своїми вчинками всім покаже, що він - по-справжньому дорослий. |
| Всі курять | Ви хочете бути як всі? Це називається ефект стадності. Можна спілкуватися з усіма, але при цьому бути індивідуальністю. |

*Ось так іноді буває: те, що здається нам позитивним, може насправді таким не бути.*

*Я практично впевнений (а), що якщо запитати вас, чи шкідливо куріння, ви відповісте «так». Так чому ж ми себе труїмо? Багато хто скаже: а чому я не можу, якщо хочу?*

*Дійсно, ви можете, тому що це ваш організм, і ніхто не має права вам вказувати. Палити чи не палити - вирішувати тільки вам. Тільки не забувайте, що поруч з вами може знаходитися людина, яка зовсім не бажає вдихати сигаретний дим, а пасивне куріння є чи не більш небезпечним, ніж активне.*

*Хочу розповісти вам одну повчальну історію:*

*На початку 20 століття в США компанія «Американ Тобакко» виявила, що жінки Америки не хочуть курити в публічних місцях і всіляко приховують свою шкідливу звичку. Компанія звернулася до* *великого піарщика США Едварда Бернейз, і він придумав ось що: десяток відомих модниць Нью-Йорка гордо пройшли по Бродвею з димлячими сигаретами, а журналісти й публіка дивилися на них з подивом і захопленням. Бернейз назвав сигарети «факелами свободи» і зробив куріння модним. АЛЕ! У себе вдома батько-засновник піару ці самі «факели свободи» від своєї дружини ретельно ховав!*

*У цій історії професійне та особисте ставлення до паління абсолютно не збігаються. Як ви думаєте, чому?*

Висновок: моду на куріння створили люди. Причина тут одна - бажання заробити. Але дивіться - точно як же, як наркобарони ніколи не вживають наркотиків, так і виробники і «розкручування» тютюну, як правило, не курять самі і не дозволяють курити своїм близьким. Вони ж на нас просто гроші заробляють!

Так що вам самим вирішувати - палити чи не палити.

А ми звернемося до фактів. Щоб зрозуміти, що робить тютюн з нашими легкими, перейдемо до наступної вправи.

**6. Лекція. Наслідки куріння**

**Рак легенів.** Куріння - причина третини всіх смертей від злоякісних захворювань, пухлин. Якщо ви щодня викурюєте більше 10 сигарет, то тим самим в 24 рази підвищуєте вірогідність захворіти раком легені.

**Хронічний бронхіт**. При цьому захворюванні дихальні шляхи, що ведуть до легенів, звужені і пошкоджені, а велика частина легеневої тканини зруйнована. До моменту, коли з'являється задишка, майже вся поверхня слизової бронхів зруйнована. Тільки в минулому році від хронічного бронхіту в нашій країні померло більше 30000 чоловік. Ти можеш бути наступним.

**Хвороби серця і судин.** Причиною померлих раптовою смертю людей, на тлі загального благополуччя, є спазм судин внаслідок куріння і як наслідок ішемічної хвороби серця (ІХС). У нашій країні в квітучому віці основною причиною смерті є ІХС. Курящі люди в два рази частіше вмирають, ніж некурящі.

**Вплив куріння на статеву функцію.** У 3 рази частіше зустрічаються випадки імпотенції у чоловіків в порівнянні з некурящими. Фригідних жінок серед курців в 2,5 рази більше, ніж серед некурящих. Це пов'язано з тим, що нікотин сприяє звуженню судин статевих органів.

**Вплив куріння на здоров'я жінки.** Жінки, що палять частіше бувають безплідними, вагітність у них настає рідше, ніж у некурящих. Крім цього, у перших швидше настає менопауза. Це свідчить про те, що куріння несприятливо впливає на функції яєчників. У курящих жінок дещо підвищений ризик спонтанного аборту, кровотечі під час вагітності. Жінки, що палять в кілька разів швидше старіють, ніж некурящі.

**Вплив куріння на розвиток плода.** Маса тіла дитини, народженої кращий матір'ю, приблизно на 200 грам менше, ніж у некурящих. У дітей, народжених жінками, що палять, трохи частіше ризик смерті в ранньому віці. Це пов'язано з ослабленням і затримкою розвитку плода через токсинів, що входять до складу сигарет.

**Шкіра, зуби, дихання**. Дим сигарет має огидний запах, який міцно в'їдається в одяг, просочує шкіру і дихання. У вас є всі шанси придбати жовто-сірі зуби, поганий запах з рота, від якого не позбавлять ні полоскання, ні жуйка. Шкіра рук і обличчя через нікотину придбає жовто-сірий колір. Шкіра обличчя нагадуватиме зморшкувате печене яблуко.

Пасивне куріння. Отруєння нікотином піддається не тільки людина, що страждає від куріння, але всі навколишні, що знаходяться з ним в безпосередній близькості.

**7. Гра «Купи мрію» (10 хв.)**

Пояснення: Ця вправа дає можливість підліткам оцінити, чого вони позбавляються або можуть позбутися через паління. Для цієї вправи необхідно заготовити картки: 1000 грн, 3000 грн, 5000 грн, 10000 грн., 50000 грн.

Інструкція: *Скажіть, у вас є речі або предмети, які ви хочете купити?*

Учасники кажуть «ТАК». *Відмінно! Зараз кожен з вас випадковим чином отримає картку з зазначенням деякої грошової суми. Потім я дам вам 5-10 хвилин, щоб ви подумали, що ви хочете собі купити на ці гроші. Намагайтеся реально оцінювати свої покупки, не думайте про те, як примножити цю суму, думайте, що б ви хотіли* *купити на ці гроші, якби вони з'явилися у вас прямо зараз. Подумайте, які у вас є мрії і бажання. Ось вам чисті аркуші та ручки. А ось-ваші «гроші».*

Після цього роздайте учасникам по колу картки: одному - 1000 грн., Другому - 3000 грн., Третьому - 5000 грн., Четвертому - 10000 грн, п'ятому - знову 50000 грн. і т.д.

Після того, як всі виконали завдання, попросіть дітей розповісти про свої покупках згідно їх грошовій сумі.

Аналіз вправи: Після того як всі групи виступили, можна вимовити:

*Є все-таки, до чого прагнути. Мріяти не шкідливо, шкідливо не мріяти! Ви хочете, щоб ваша мрія збулася?* Дочекайтеся позитивних відповідей.

*А як вам здається, що ця вправа пов'язано з курінням?* Після цього питання учасники, швидше за все, відразу здогадаються.

Підтвердіть їх здогадки:

Тут проста арифметика. *Я виходив (а) з того, що пачка сигарет в середньому коштує 10 грн., І що постійному курцеві потрібна пачка сигарет в день. Помножив (а) на 365 днів і округлив (а). Вийшло, що в рік курець на сигарети витрачає 3650 грн .. Потім я порахував (а) суму за 3 роки, 5 років і 10 років. Так вийшли ці суми.*

*Ось скільки грошей! А якщо б ми їх не витрачали, то змогли б купити все, що ви назвали!*

*Уявляєте, скільки втрачених можливостей? Або, може бути, у когось є зайві гроші?*

Після цих слів може організуватися невелика дискусія, в якій ведучий повинен твердо і впевнено відстоювати точку зору, що людина, яка палить, втрачає масу можливостей. Якщо хтось з учасників буде наполягати, що у нього і так «все є», «подаруйте» йому афоризм: «Якщо тобі вистачає грошей, значить, тобі не вистачає уяви».

**8 Рефлексія всього заняття (5 хв.)**

Що запам'яталося на занятті? Що нового ви дізналися? Що було для вас найбільш актуальним, а що ви вже знали і раніше?

**9 Очікування « Повітряні кульки » (10 хв.)**

Учасники повертаються до своїх очікувань, поставлених спочатку тренінгу, і якщо вони виправдалися «запускають їх в небо», при цьому коментуючи свої враження від заняття.