

А. В. Добрук,
заместитель директора по воспитательной работе

Равный обучает равного: тренинг по профилактике курения

Школа является участником проекта международной технической помощи «Равный обучает равного» (РОР), осуществляемого Министерством образования Республики Беларусь, Академией последипломного образования, региональными институтами развития образования, Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ), Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА), а также областной опорной площадкой по реализации проекта РОР.

Координатором движения РОР в школе № 12 г. Гродно является сертифицированный специалист Елена Анатольевна Кедик. При поддержке администрации школы, руководителей волонтерских отрядов «Доверие» и «Рука в руке», педагога-психолога создан школьный ресурсный центр, деятельность которого направлена на формирование мотивации, знаний, умений и навыков здорового образа жизни обучающихся и их ближайшего окружения.

Предлагаем вашему вниманию тренинг по профилактике курения, разработанный волонтерами объединения «Школа человечности» Елизаветой Белаец, Александрой Острейко, Зауром Гасановым.

Умей сказать «Нет!»

Цели:

- развитие у старшеклассников навыков активного противостояния курению;
- формирование навыков продуктивного общения, уверенного поведения в различных ситуациях.

Оборудование: компьютеры, мультимедийная установка, видеоролики, бумага, маркеры, пачки от сигарет, скрепки, клей, ножницы, скотч, стикеры с изображением смайликов.

Ход тренинга

Волонтер 1. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались поговорить о вреде курения и научиться отказываться, если вам предлагают закурить.

Волонтер 2. Одной из основных причин, по которым ребята начинают курить, является неумение отказать друзьям в их просьбе «составить компанию в перекуре».

Волонтер 3. Наше занятие сегодня пройдет в режиме тренинга. Надеюсь, мы сможем убедить вас не курить.

Волонтер 4. В качестве разминки выполните упражнение «Знакомство». Каждый из вас назовет свое имя, любимое занятие и выскажет свое отношение к курению.

Волонтер 1. А сейчас определим ваше отношение к курению. Для этого я раздам вам смайлики. Курильщики нарисуют на них сигарету, а некурящие – цветок. Свои «портреты» разместите на мишени. Кто относится к курению

положительно, размещают смайлики ближе к центру, кто отрицательно – дальше от центра.

(Участники получают смайлики и выполняют указания ведущего.)

Волонтер 2. В течение тренинга вы можете передвигать свой смайлик в зависимости от изменения вашего отношения к курению. Желаю всем достичь нулевой отметки.

Волонтер 3. Чтобы определить актуальность проблемы, предлагаю всем встать в круг. Я буду задавать вопросы. При положительном ответе вы делаете шаг к центру круга, при отрицательном – стоите на месте. Чем ближе вы будете находиться к центру круга, тем актуальнее для вас эта проблема.

Вопросы участникам:

- Ваши родители курят?
- Есть ли у вас курящие друзья?
- Приходится ли вам бывать в местах, где сильно накурено?
- Предлагали ли вам закурить?
- Курите ли вы?
- Пробовали ли вы курить?
- Знаете ли вы, что курение опасно для здоровья?
- Можете ли вы предложить действенные меры по полному запрету курения на планете?

Волонтер 1. А теперь обсудим результаты. Стали ли они для вас неожиданными? Почему?

Волонтер 2. Предлагаю выполнить упражнение «Зеркало-1». Каждый из вас должен будет посмотреть на свое изображение в зеркале и отказаться от предложения закурить, указывая причину отказа. Старайтесь не повторяться. Внимание! Вы должны постараться запомнить ответы всех участников, это пригодится нам для дальнейшей работы.

(Вручает зеркало волонтеру 3, который начинает упражнение. Он инициирует обсуждение, акцентируя внимание на оригинальных причинах.)

Волонтер 3. Сейчас предлагаю участникам разделиться на три группы и занять места за столами, на которых находятся скрепки. Выполните упражнение «Скрепки»:

1. Каждой группе необходимо как можно быстрее собрать из скрепок единую цепочку. Начали!

2. Каждой группе необходимо придумать как можно больше способов использования скрепок в быту. На выполнение задания дается 5 минут.

3. Каждый игрок за 1 минуту должен согнуть максимально возможное количество скрепок.

Волонтер 4. У вас здорово получается! А теперь за 1 минуту попробуйте вернуть скрепке первоначальный вид. *(Участники пытаются выполнить задание.)* Вы убедились, что сделать это невозможно.

Волонтер 1. Так и с курением. Если вовремя не остановиться, в организме человека произойдут необратимые изменения. Предлагаю вашему вниманию видеоролик о вреде курения.

(Просмотр и обсуждение видеоролика.)

Волонтер 2. А сейчас поработаем в парах, выполним упражнение «Зеркало-2». Один из вас будет играть роль курильщика, второй – его отражения. Через 30 секунд вы поменяетесь ролями.

(Выполняется упражнение. Проводится обсуждение впечатлений – кому больше понравилось быть курильщиком, кому – его отражением.)

Волонтер 3. Когда некурящий человек находится в компании курящих, он невольно становится курильщиком. Как называется такое явление? Верно, пассивное курение. Задание группам – найти информацию о влиянии пассивного курения на организм человека.

(Раздаются фрагменты разрезанных на части плакатов по профилактике курения. Участникам предлагается по полученным фрагментам сложить плакаты и прокомментировать их, затем озвучить информацию о пассивном курении.)

Волонтер 1. Следующее задание также выполняется в группе. Вам предстоит проявить свои творческие способности. На выполнение заданий отводится 10 минут.

Задания:

1. Группе «Литераторы» – озвучить видеоролик о вреде курения.

2. Группе «Рекламные агенты» – разработать антирекламу на пачках сигарет.

3. Группа «Актеры» – сделать репортаж с места перекура в одном из вузов.

(Представление и обсуждение результатов.)

Волонтер 3. А сейчас поиграем в знакомую всем игру «Верю – не верю». Я буду называть вам факты о курении, а вы – отвечать, верите ли вы в них или нет. Если на все вопросы вы ответите правильно, значит, вы много знаете о влиянии курения на организм человека; если ответите правильно на половину – ваши знания нуждаются в дополнении, если правильных ответов будет меньше половины – вам необходимо посетить наше информационное занятие. Итак, верите ли вы, что:

- количество курящих парней в высших учебных заведениях составляет порядка 75%, а девушек – около 64%?
- средний возраст российских подростков, начинающих курить, варьируется в пределах 13–15 лет?
- белорусские школьники начинают отравлять свой организм в возрасте 12–13 лет?
- десять лет назад к заядлым курильщикам принадлежали 64,1% мужчин и 19,7% женщин Беларуси?
- доля курящих белорусов в возрастной группе 16–29 лет за последние 4 года снизилась на 7,5%?
- сегодня в Беларуси количество курящих в возрасте 30–39 лет составляет 64,8% мужчин и 14,9% – женщин?
- в Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирает около 15,5 тысяч человек?

- во время курения происходит вымывание кальция, являющегося основным компонентом костного аппарата?
- курильщики испытывают нехватку витамина В6, который необходим для нормального функционирования нервной системы?
- вдыхание табачного дыма может привести к астме, а также к заболеваниям бронхов и легких?
- у курильщиков зачастую развивается гастрит, нередко перерастающий в язву?
- за неимением денежных средств подросткам приходится курить самые дешевые сорта сигарет, содержащих повышенное количество смол и других вредных веществ?
- подросток, привыкший к курению, в дальнейшем может морально устоять перед другими, более тяжелыми вредными пристрастиями?
- те, кто начал курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь?
- курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевания сердца, рак, эмфизема легких)?
- при курении у подростка очень сильно страдает память?
- курение истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа?
- пассивное курение оказывает отрицательное воздействие на функцию легких, приводит к уменьшению жизненной емкости легких, объема форсированного выдоха за одну секунду и снижает функцию внешнего дыхания в среднем на 10–15%?
- длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, у них в 12 раз чаще случаются инфаркты миокарда, в 10 раз – язва желудка и в 30 раз – рак лёгких?
- слишком раннее курение задерживает рост?
- если человек выкуривает в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,5 года?

Волонтер 4. Так стоит ли начинать? Как же противостоять курению? Представьте ситуацию: друзья зовут вас провести вечер вместе. Вы знаете, что предполагается и курение. Предложите альтернативу сигарете.

(Цепочка рассуждений.)

Волонтер 1. Наше занятие подходит к концу. Предлагаю вернуться к своим смайликам, если есть необходимость, передвинуть их.

(Участники выполняют задание.)

Волонтер 2. Я вижу, что часть смайликов подвинулась к нулю. Может, следующий фильм поможет и остальным изменить свое отношение к курению.

(Видеоролик «Картины из песка».)

Волонтер 3. В заключение выполните упражнение «Солнышко». Станьте в круг, протяните руку к центру круга и по очереди поблагодарите друг друга за участие в тренинге, выскажите добрые пожелания.

(Волонтеры вручают участникам листовки о вреде курения.)